

Raphael's Healthy Kitchen

SALADE ESTIVALE DE QUINOA FAÇON RISOTTO

Technique & Fraîcheur : Onctuosité de la cuisson croisée, légumes de saison et herbes aromatiques vivantes

1. LISTE DES INGRÉDIENTS & ÉLÉMENTS

La Base & Mouillement	La Vinaigrette Maison	Garnitures Estivales
<ul style="list-style-type: none">Quinoa (de premier choix)Oignons rouges émincésBouillon de légumes de qualitéHuile d'olive extra-vierge	<ul style="list-style-type: none">MoutardeHuile d'olive extra-viergeVinaigre balsamiqueOignons rouges ciselésAil haché menuHerbes fraîches (basilic dominant)Sel et poivre du moulin	<ul style="list-style-type: none">Olives noires de qualitéTomates cerises coupéesConcombre (épluché et coupé)Herbes aromatiques supplémentaires <p>Note : Les légumes peuvent être adaptés à vos envies du moment.</p>

2. INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION & TECHNIQUE CULINAIRE

- Cuisson du quinoa façon risotto** : Dans une casserole, faites d'abord doucement revenir les oignons rouges émincés dans un filet d'huile d'olive. Nacrez le quinoa, puis mouillez progressivement avec le bouillon de légumes chaud, louche après louche, jusqu'à absorption et cuisson complète. Cette méthode spécifique apporte une texture beaucoup plus crémeuse et permet une imprégnation optimale des saveurs au cœur du grain.
- Refroidissement** : Une fois le quinoa cuit à point, retirez la casserole du feu et laissez refroidir complètement la base avant l'assemblage de la salade.
- Élaboration de la vinaigrette (Optimisation du temps)** : Pendant que le quinoa cuit doucement, réalisez l'assaisonnement dans un récipient à part. Émulsionnez la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, puis incorporez les oignons rouges ciselés, l'ail haché, le basilic et les autres herbes fraîches. Ajustez avec le sel et le poivre. Cette combinaison garantit l'acidité, le corps et la fraîcheur nécessaires pour équilibrer le plat.
- Assemblage** : Dans votre saladier de service, mélangez délicatement la vinaigrette aromatique avec le quinoa refroidi. Incorporez ensuite les garnitures fraîches : les olives noires, les tomates cerises coupées et les cubes de concombre épluché. Parsemez d'herbes aromatiques supplémentaires selon votre préférence pour accentuer le contraste de textures et les couleurs estivales.
- Dressage et service** : Présentez le tout de manière soignée sur une assiette. Servez immédiatement après l'assemblage final afin de garantir une texture optimale et un visuel éclatant pour vos convives.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral