

Recette à base d'ingrédients issus du commerce équitable

Photos des recettes sur www.mmmmh.be dans l'espace presse, entrez votre mail et le mot de passe « pressmmmh ».

Filet de poulet fermier poché au verjus, salade de quinoa rouge et quinoa blond aux herbes du jardin et citrons confits



Par Malika Hamza, Présidente du convivium Slow Food Karikol-Bruxelles et chef résidente chez Mmmmh !

Ingrédients

Pour 4 personnes

750ml de verjus
2 feuilles de laurier
4 grains de poivre noir*
3 tiges de persil plat
4 filets de poulet fermier
150gr de quinoa rouge*
150gr de quinoa blond*
30gr de noisettes entières décortiquées
¼ de citron confit
Quelques herbes : basilic, persil plat, roquette, ciboulette, pluches de cerfeuil, etc.
Huile de sauge*
Huile d'olive vierge de Palestine*
Sel
Poivre noir du moulin*

**ingrédients issus du commerce équitable*

Mettre à bouillir le verjus avec le laurier, les grains de poivre, les tiges de persil plat. Amener à ébullition. Ajouter les filets de poulet. Laisser le bouillon reprendre, éteindre le feu, couvrir et laisser les filets de poulet pocher dans la casserole, 30 minutes.

Faire cuire séparément la quinoa rouge et la quinoa blond. Pour ce faire, verser séparément la quinoa rouge et la quinoa blond dans un tamis et la rincer sous l'eau froide. Dans deux casseroles, porter ½ litre d'eau froide à ébullition. Ajouter 1 cuillère à café de sel. Verser la quinoa dans l'eau frémissante et laisser cuire une grosse dizaine de minutes, jusqu'à ce que les grains éclatent et libèrent un petit germe. Egoutter. Mélanger les deux types de quinoa dans un saladier.

Faire dorer les noisettes entières décortiquées dans une poêle, sans matière grasse. Les retirer du feu et les hacher grossièrement avant de les ajouter à la quinoa. Hacher les herbes et les ajouter à la quinoa. Retirer la peau du citron confit, la rincer sous l'eau froide. La sécher et la détailler en petits dés avant de les ajouter à la quinoa. Assaisonner avec un mélange d'huile de sauge et d'huile d'olive vierge. Saler et poivrer.

Au moment de servir, retirer les filets de poulet du bouillon, les couper en lamelles. Répartir la salade de quinoa et les tranches de poulet dans les assiettes.