

Fruits de mer

Quinoa et encornet, aubergine fumée


30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

507

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
quinoa, l'encornet et
l'aubergine**

250 g **Quinoa**
8 **Calamar(s)**
1 **Aubergine**
1 **Aneth**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile d'arachide**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Cuisson des aubergines et du quinoa

- 1 Mettre l'aubergine entière et avec la peau directement au contact de la flamme de la gazinière à feu moyen.
- 2 Laisser cuire environ 10 minutes en la retournant régulièrement.
- 3 Quand la peau est bien brûlée sur toutes les faces, retirer l'aubergine du feu et laisser refroidir dans un saladier.
- 4 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 5 Quand l'eau bout, verser le quinoa pour le faire cuire pendant environ 10 minutes.

Étape 2

Préparation et cuisson des encornets

- 1 Parer les extrémités des encornets puis le tailler en morceaux d'environ 3-4 centimètres à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Éviter d'acheter des anneaux de calamar pré-découpés car il sont taillés trop finement et ne tiendraient pas à la cuisson.
- 3 Quand le quinoa est prêt, l'égoutter à l'aide d'une

passette. Réserver au chaud.

- 4 Verser un filet d'huile d'arachide dans une poêle et laisser chauffer à feu vif.
- 5 Quand l'huile est chaude, déposer les encornets debout dans la poêle pour les faire colorer.
- 6 Les retourner à l'aide d'une fourchette pour les faire colorer sur l'autre face.
- 7 Poivrer, saler et mélanger rapidement la poêle avant d'arrêter la cuisson.
- 8 Réserver les encornets dans un bol.
- 9 Remettre la poêle ayant servi à la cuisson des encornets sur le feu et y verser le quinoa égoutté.
- 10 Assaisonner d'huile d'olive et remuer la poêle.
- 11 Saler, poivrer et mélanger à nouveau avant d'arrêter la cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les encornets sur une ardoise.
- 2 Verser le quinoa dans les cercles d'encornets et sur l'ardoise.
- 3 Verser un peu de jus de cuisson des encornets sur le quinoa.
- 4 Parsemer le plat de quelques brins d'aneth.
- 5 Ouvrir l'aubergine et récupérer un peu de pulpe à l'aide d'une cuillère. Disposer le caviar d'aubergine sur l'ardoise à côté des encornets.
- 6 Éviter le cœur du légume et ses graines qui peuvent donner de l'amertume.