



Risotto de quinoa au coulis de betteraves rouges, coulis carotte orange miso, feuilles d'épinards au gingembre

Pré cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur 2 tasses de quinoa al dente, l'égoutter à l'apparition des tout premiers germes, le quinoa doit encore être croquant sous la dent, compter environ 6 ou 7 minutes. Refroidir, égoutter et réserver avec un filet d'huile d'olive pour le faire encore légèrement gonfler.

Ajouter 5CS de coulis aux betteraves rouges, bien mélanger.

Coulis aux betteraves rouges :

Laver les betteraves et les passer à l'extracteur. Ecumer le jus puis verser dans une casserole avec le bouquet garni, 1 échalote, 3 gousses d'ail, ½ cube de bouillon Morga et cuire à feu moyen et sans couvercle pendant 15 mn. Retirer le bouquet garni et passer le contenu au mixer. Monter à l'huile d'olive/sésame/tamari. Réserver

Coulis carotte orange au curcuma et miso jaune

Passer vapeur 5 min 2 carottes moyennes pelées et coupées en cubes avec 1 gousse d'ail, ½ cc de curcuma, ¼ cc de piment d'espelette, 1/3 bouillon végétal, 1 orange pelées à vif et coupée en morceaux. Blender le tout avec 4 cs de jus de cuisson, 8 amandes blanches, 1 cs de miso jaune (lima magas bio), 1/3 cc de sel marin et 6 cs d'huile d'olive.

Déposer 2 cs de coulis orange sur assiette, mettre le quinoa en partie sur le coulis orange (en emporte-pièce), déposer dessus les feuilles d'épinards simplement « effondrées » dans un peu d'huile d'olive et gingembre, décorer d'une fine pluie du mélange d'épices de Martine.