

# Salade dynamisante au sarrasin croquant et blancs de seiche

Le Kasha ou sarrasin grillé est traditionnellement consommé en Russie et en Pologne. Je ne connaissais pas ce produit mais lors d'un vol entre Bruxelles et Nice une petite salade à base de kasha nous a été servie. Et pour une fois, contrairement à la plupart des plats proposés dans les avions, elle était délicieuse! J'ai donc eu envie de la partager avec vous en lui apportant ma petite touche: la seiche et une petite sauce salade très originale...C'est une belle entrée qui étonnera vos invités mais j'aime aussi en faire un plat principal l'été car c'est un plat complet et diététique. Et pourquoi ne pas la servir présentée en petites verrines lors d'un apéritif? Alors n'hésitez plus: alliez plaisir et santé car le sarrasin est une mine de vitamines et minéraux!



Salade dynamisante au sarrasin et blancs de seiche

## Ingrédients: pour 5 personnes

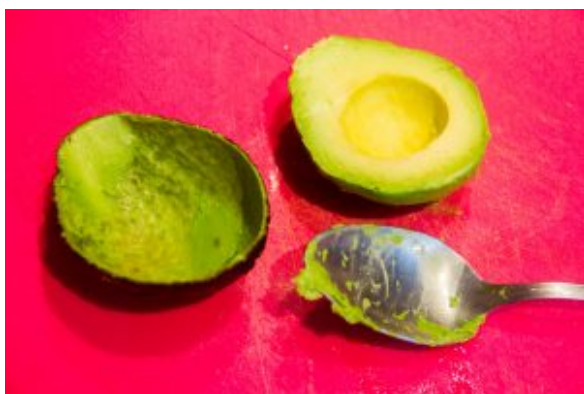
- 120 g de kasha (vous en trouvez facilement dans les épiceries bio ou diététiques)
- 240 g d'eau
- un demi avocat
- un poivron rouge (j'utilise des poivrons en conserve pour cette recette)
- un petit oignon rouge
- 150 g de blancs de seiche
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 30 g de noix de pécan (réservez-en quelques-unes pour le dressage)
- le jus d'un demi citron vert
- sel

Pour la sauce

- un yaourt
- un citron vert (zeste et la moitié du jus)
- 5 g de gingembre frais
- 30 g de tomates séchées marinées dans l'huile
- un demi avocat
- du piment d'Espelette (selon votre goût)

## Préparation

- Coupez l'avocat en deux. Un demi avocat va servir pour la garniture et l'autre servira pour la sauce (réservez-le). Récupérez la chair du premier demi avocat à l'aide d'une cuillère à soupe et coupez-la en petits dés.



Récupérez la chair du demi avocat à l'aide d'une cuillère à soupe



Coupez-le en petits dés

- Coupez le poivron rouge en petits dés.



Coupez le poivron rouge en  
petits dés

- Faites de même avec l'oignon rouge.



Faites de même avec l'oignon  
rouge

- Versez le tout dans un saladier avec le jus de citron vert et l'huile d'olive (le citron va parfumer mais aussi empêcher l'avocat de noircir).



- Portez l'eau à ébullition (deux fois le poids du kasha). Versez le kasha et cuire 5 minutes à feu doux.



Versez le kasha et cuire 5 minutes à feu doux

- En fin de cuisson égouttez le kasha.



En fin de cuisson égouttez

## le kasha

- Quand le kasha a refroidi mélangez-le au mélange avocat, poivron et oignon rouge.



Mélangez le kasha à la  
salade

- Coupez les noix de pécan en deux et ajoutez-les à la salade.



Coupez les noix de pécan en  
deux



Ajoutez les noix de pécan à la salade

Préparez maintenant la sauce:

- Épluchez et taillez le gingembre en dés.



Epluchez et taillez le gingembre

- Mixez le demi avocat restant avec le yaourt, les 30 g de tomates marinées, les 5 g de gingembre frais, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le zeste de citron vert et son jus. Réservez.



Mixez tous les ingrédients de la sauce

- Au dernier moment procédez à la cuisson du blanc de seiche. Coupez le blanc en fine lamelles.



Coupez le blancs de seiche en lanières fines

- Faites revenir les lamelles de seiche dans une poêle bien chaude très rapidement avec un peu d'huile d'olive. La seiche cuit très rapidement. Salez et poivrez avec le piment d'Espelette.





Faites revenir les blancs de seiche dans une poêle

- Détachez les feuilles de coriandre de leurs tiges.



Détachez les feuilles de coriandre de leurs tiges

Il ne reste plus qu'à dresser et servir!

## **Dressage**

- Dressez la salade dans une verrine: d'abord une belle cuillerée de sauce au yaourt, une couche de salade, une deuxième couche de sauce et une dernière couche de salade.



Dressez la salade dans une verrine

- Puis déposez sur le dessus quelques lanières de seiche et des feuilles de coriandre.



Puis déposez quelques lanières de seiche et des feuilles de coriandre

Et maintenant on déguste!



## Salade dynamisante au sarrasin et blancs de seiche



Salade dynamisante au sarrasin et blancs de seiche

### **Le saviez-vous?**

Le sarrasin n'est pas une céréale mais en a les propriétés et l'usage. Le sarrasin est très riche en manganèse, cuivre, phosphore et magnésium. En plus, il est bonne source de Potassium, Chrome, Fer, Zinc, Sélénium, vitamines B1, B3 et B5. Source de protéines et de fibres alimentaires, il est pauvre en matières grasses et acides gras saturés. Il est exempt de gluten.

---

# Poulet tandoori basse température et sa salade croquante (cuisson basse température ou barbecue)

Aujourd'hui une salade fraîche et croquante d'inspiration asiatique que vous allez adorer à base de Poulet tandoori! Elle est parfaite pour une belle soirée d'été et ravira tous les palais. Je vous propose une cuisson basse température pour le poulet mais vous pouvez opter pour une cuisson classique à feu doux à la poêle si vous n'êtes pas équipé basse température, ou même les cuire au barbecue (1 minute de chaque côté suffit). Je vous conseille de faire mariner votre poulet au moins 12 heures donc mettez le poulet en marinade la veille de sa cuisson.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.



Poulet tandoori basse température et sa salade croquante

**Ingrédients: pour 6 personnes**

- 900 g d'aiguillettes de poulet (comptez 150 g par personne)
- un sachet de carottes râpées
- un sachet de pousses de soja
- de la coriandre ou du basilic thaï
- des noix de cajous salées ou des cacahuètes salées

Pour la sauce salade

- 80 g de yaourt
- 20 g de soja salé
- 50 g de crème de coco
- 20 g de vinaigre de riz

- 40 g de soja sucré
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe rase de gingembre râpé

Pour la marinade du poulet

- 250 g de yaourt (environ deux yaourts)
- 2 à 3 cuillères à soupe d'épices tandoori
- une cuillère à café de vinaigre de riz



Ingrédients

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**





Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

**Préparation:**

Commencez par la marinade du poulet.

- Dans un bol mélangez les épices tandoori, le vinaigre de riz et le yaourt.



- Versez la marinade dans un plat avec les aiguillettes et mélangez bien pour que les aiguillettes soient bien enrobées.



- Filmez le plat et mettez-le au frais 12 heures.



- Le lendemain mettez le poulet sous vide si vous utilisez la basse température comme mode de cuisson.



Mettre le poulet sous vide

- Cuire 20 mn à 66° et réservez au frais. Vous pouvez servir le poulet froid ou tiède (tiède c'est meilleur): si vous le servez tiède sortez le du sachet au dernier moment. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson basse température cuisez les aiguillettes à la poêle et à feu doux. Vous voulez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température...cliquez **ici**.



- Puis préparez la sauce de la salade. Commencez par râper le gingembre.



Râpez le gingembre

- Puis dans un bol mélangez tous les ingrédients de la sauce et ajoutez le gingembre râpé. Mélangez bien.



Mélangez bien tous les ingrédients de la sauce

- Épluchez l'oignon rouge et taillez le finement.



Épluchez l'oignon rouge et taillez le finement

- Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l'oignon rouge émincé.



Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l'oignon rouge émincé

- Assaisonnez avec une partie de la sauce ( gardez en un peu si vous faites un dressage à l'assiette pour un jolie décoration). Ajoutez quelques feuilles de coriandre ou de basilic thaï selon votre goût. Mélangez bien.



### **Dressage:**

- Posez une ligne de salade et déposez par dessus les noix de cajou salées.



- Dessinez en parallèle un trait de sauce à l'aide d'une petite cuillère.



- Puis déposez par dessus trois aiguillettes de poulet. Terminez par quelques feuilles de coriandre ou du basilic thai ciselé... C'est prêt à croquer!



