

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

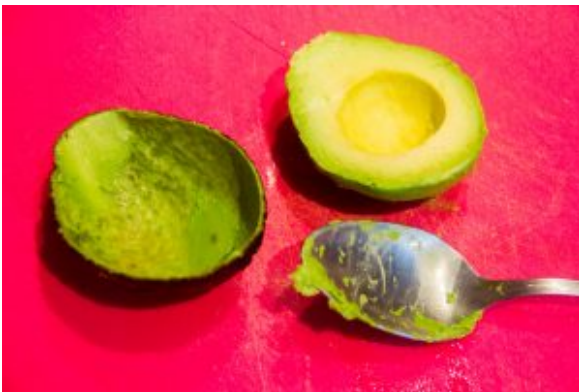
- 120 g de kasha (vous en trouvez facilement dans les épiceries bio ou diététiques)
- 240 g d'eau
- un demi avocat
- un poivron rouge (j'utilise des poivrons en conserve pour cette recette)
- un petit oignon rouge
- 150 g de blancs de seiche
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 30 g de noix de pécan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

Pour la sauce

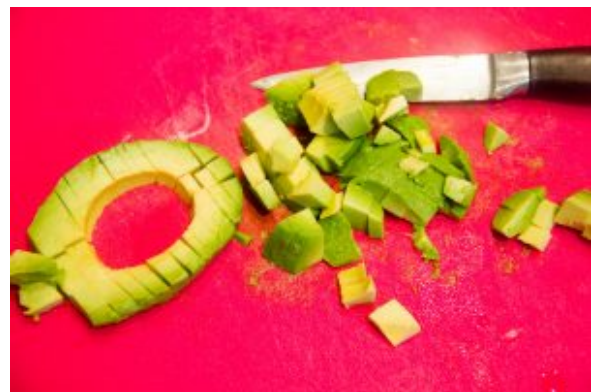
- un yaourt
- un citron vert (zeste et la moitié du jus)
- 5 g de gingembre frais
- 30 g de tomates séchées marinées dans l'huile
- un demi avocat
- du piment d'Espelette (selon votre goût)

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.