TARTELETTES AU QUINOA ET AUX ALGUES

(pour 6 personnes)

Ingrédients

1 verre de quinoa

2 citrons

1 verre d'un mélange de dulse et laitue de mer

100 g de fromage blanc

300 g de pâte brisée ou petits craquelins (version rapide)

Sel poivre

Préparation (30mn)

Cuisson (30 mn)

Faire cuire le quinoa 15 mn dans deux fois son volume d'eau salée, laisser reposer 10 mn à couvert et l'égoutter

Tailler des zestes sur l'un des citrons et presser le jus des deux

Laver et essorer les algues, les hacher finement, les mélanger avec le quinoa et 2 cs de jus de citron, saler, poivrer et réserver au réfrigérateur

Mélanger le fromage blanc avec 2 cs de jus de citron, assaisonner et réserver au frais Garnir de pâte brisée, des petits moules à tartelettes, les faire cuire 15 à 20 mn dans un four préchauffé à 200° (th. 6-7) et laisser refroidir.

Garnir avec le caviar d'algues, rajouter une cs de crème citronnée et parsemer de zestes de citron

Remarque

Recette détournée version craquelins. Aucune cuisson de pâte



Recette proposée par Brigitte G D'après Ouest-France du 11/02/18

Troc-recette du 14 / 02 / 2018 à Trédarzec

