

FICHE DE RECETTE

Steak de quinoa ardennais

Type de recette	
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Quinoa	70	Gr
Épinards frais	100	Gr
Oignon	150	Gr
Gousse d'ail	2	Pce
Œufs	2	Pce
Chapelure	50	Gr
Lard fumé (petit déjeuner)	150	Gr
Curry	1	CàC
Huile d'olive		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Cuire le quinoa
 - 2) Lavez et hachez grossièrement les épinards.
 - 3) Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les épinards et laissez cuire 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
 - 4) Étaler les tranches de lard fumé sur une plaque de cuisson et cuire au four à 180° pendant 8 à 10 minutes et laisser reposer sur du papier absorbant pendant 10 minutes et écraser grossièrement les chips de lard
 - 5) Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards, le curry, les œufs, la chapelure, les chips de lard concassés, le sel et le poivre. Formez une pâte homogène.
 - 6) Façonnez des galettes avec vos mains ou à l'aide d'un emporte-pièce.
- Cuisson des steaks de quinoa :
- Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Déposez les galettes et faites-les cuire 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



