

Quenelle lyonnaise végétarienne



Budget :



Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
33606	Quenelle nature 40 g	30 Pièce Unitaire
1303	Mélange de champignons forestiers 1 kg	0,2 Kilo
224120	Quinoa blanc du Berry 1 kg	1 Kilo
206586	Pois maraicher BIO 2,5 kg Bonduelle	0,2 Kilo
208537	Brocolis en conversion vers l'agriculture biologique 2,5 kg Paysan Breton	0,2 Kilo
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	0,1 Kilo
20090	Persil plat haché 500 g PassionFroid	0,1 Kilo

Recette

1. Disposer les champignons à l'état surgelé bien à plat dans des plaques gastro à trous sans sel sans matière grasse. Enfourner à chaleur sèche à 240 °C. Mettre en bas du four une plaque gastro non perforée pour récupérer la laitance des champignons. Cuire jusqu'à petite coloration
2. Faire suer dans une sauteuse graissée avec une bonne quantité d'huile d'olive les échalotes et de la citronnelle hachée
3. Singer avec de la farine et rajouter les champignons puis assaisonner. Colorer légèrement. Mouiller à l'eau claire et l'eau de cuisson des champignons. Laisser bouillir jusqu'à ce que le consommé épaississe
4. Rectifier l'assaisonnement du consommé et débarrasser dans des plaques gastro
5. Disposer les quenelles dans le consommé et râper du citron jaune
6. Dans des plaques gastro, disposer le quinoa à l'état surgelé puis les légumes verts joliment présentés
7. Hacher des citrons confits et les faire bouillir dans le jus des citrons jaunes avec de l'huile d'olive, du poivre, du sel, du sucre et du persil haché
8. Mettre à cuire les quenelles sans couvercle et la garniture avec couvercle dans un four à 220°C à chaleur sèche pendant 45 min environ
9. Servir les quenelles avec le consommé de champignons, citronnelle, le quinoa mélangé aux légumes bio qu'il faut assaisonner avec le jus de

Recette

citron. Vous pouvez rajouter des graines de courge pour la décoration