

Fraîcheur de poulpe, quinoa, avocat et huile d'olive Bio

Une petite escapade rafraichissante et parfumée d'embruns de la mer Méditerranée résume simplement ce nouveau plat proposé par **Dominique Frérard**. Du **poulpe** associé à du **quinoa**, de **l'avocat** et du fond **d'artichaut** relevés en fraîcheur et en acidité par des zestes **d'agrumes**. Magnifiquement dressée, cette assiette au demeurant très simple à réaliser, épatera vos convives le temps d'un dîner. **Des tuiles d'encre de seiche** viennent apporter un petit croquant des plus craquants. Un mélange de textures et de saveurs détonnant qui explosera en bouche et qui saura surprendre les plus fins gourmets.

- 4 Pers.
- 30 Min.
- 15 Min.

Ingrédients

- Olives vertes Bio Ail et Persil Tramier
- Huile d'olive vierge extra Bio Tramier
- Poulpe
- Quinoa
- 1 artichaut
- Ail noir
- Betterave jaune
- Betterave chioggia
- Épices à curry
- Cumin
- Curcuma
- Épices en poudre Tandoori
- Quelques feuilles de roquette
- Huile de roquette
- Vinaigre balsamique
- Ciboulette ciselée
- Persil plat
- Sel
- Poivre
- Échalote

Les agrumes :

- Combava
- Citron jaune

- Citron vert
- Pomelos
- Citron confit

Tuile à l'encre de seiche :

- 80g d'eau
- 20 g d'huile d'olive
- 10 g de farine
- Une cuillère à soupe d'encre de seiche

Préparation

Tuile à l'encre de seiche :

- Mélanger les ingrédients, mixer pour avoir une consistance lisse
 - Assaisonner
 - Laisser reposer 4 heures (faire la veille)
 - Cuire en poêle anti-adhésive jusqu'à déshydratation
-
- Dans un saladier, mélangez le poulpe et le fond d'artichaut, émincés et cuits
 - Ajoutez l'avocat découpé en petits morceaux, les épices, l'échalote et la ciboulette ciselée
 - Mélangez le quinoa cuit avec le citron confit, l'ail noir pressé, un peu de persil plat et de fins morceaux de citron confit
 - Dressez ensuite le quinoa dans la forme de votre choix en tassant

délicatement avec un bouchon de liège planté sur un pic

- Recouvrez le quinoa avec le mélange poulpe, avocat, artichaut
- Tassez avec attention l'appareil ajouté avant de déposer de fines tranches de betterave découpées à la mandoline
- Ajoutez quelques feuilles de shiso cress et de roquette
- Déposez harmonieusement des gouttes d'huile de roquette et de vinaigre balsamique
- Disposez quelques pétales de fleurs comestibles
- Râpez les agrumes au dessus de votre préparation
- Arrosez d'un filet d'**huile d'olive Bio**
- Finissez le dressage en ajoutant les tuiles d'encre de seiche

Vous allez vous régaler !

Autres recettes de Dominique Frérard

Sauce aux olives à la Méditerranéenne

Ceviche de langoustines, quinoa et pomelos

Carpaccio de St-Jacques et sa brunoise de légumes oubliés

Tian de Saint-Jacques

Tarte friande de langoustines

Travers de loup, ail noir et mousseline de topinambours