



TABOULÉ D'AMARANTE

du chef Alain ALEXANIAN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250g de graines d'Amarante
- 1 botte de persil
- 1/2 botte de coriandre
- 1/2 botte de cerfeuil
- 1/4 de botte de menthe
- 1/4 de botte d'estragon
(du Mexique de préférence)
- 1/2 concombre
- 1/2 pomme de Granny Smith
- 1/4 de bulbe de fenouil
- 120g de radis
- 1 citron jaune
- 1 bouquet d'Oxalis
- Sel
- Curry
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

Laver tous les ingrédients et sécher les herbes.
Eplucher le concombre, le tailler en deux dans le sens de la longueur.

Retirer le cœur et les graines, saler et laisser dégorger ½ heure
puis le tailler en brunoise.

Eplucher la pomme, tailler en brunoise et citronner.

Procéder de même pour le fenouil et le radis.
Mélanger ces quatre éléments.

Hacher grossièrement toutes les herbes sauf le cerfeuil et l'oxalis.

Faire cuire l'Amaranthe dans deux fois son volume d'eau (ou à la vapeur)

Après la cuisson de l'Amaranthe, l'égoutter.

Encore tiède, l'assaisonner
avec un peu d'huile d'olive, le restant du jus de citron, sel et curry.

Ajouter les brunoises, les herbes hachées.

DRESSAGE :

Dans un petit bol, dresser le taboulé d'Amarante puis y parsemer de peluches de cerfeuil, de feuilles et de fleurs d'Oxalis.