

Quinoa crémeux aux champignons homards et saumon boréal



Ce plat réconfortant associe habilement les saveurs du nord pour créer une harmonie de goûts exceptionnelle. En partenariat avec [Racines Boréales](#), une entreprise québécoise dévouée à la promotion de l'achat local et de l'économie régionale, nous vous invitons à plonger dans la richesse des ingrédients boréaux pour une expérience culinaire inoubliable et savoureuse.

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 675

Lipides 36

Glucides 42

Fibres 5

Protéines 40

Sodium 480

Ingrédients

Pour le quinoa aux champignons homards

- 625 ml (2 ½ tasse) d'eau bouillante
- 1 sac de 20 g de [champignons homards déshydratés](#) de Racines Boréales

- 250 ml (1 tasse) de préparation crémeuse au soya (de type Belsoy)
- 10 ml (2 c. à thé) de bouillon de poulet concentré (ou en poudre)
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché en pot (ou 2 gousses, hachées finement)
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile (ou de beurre)
- 2 échalotes françaises, hachées
- 250 ml (1 tasse) de quinoa sec, rincé et égoutté
- 60 ml (¼ tasse) de vin blanc
- 60 ml (¼ tasse) de parmesan, râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais, haché grossièrement
- Sel et poivre

Pour le saumon

- 15 ml (1 c. à soupe) de [baies de genévriers déshydratés](#) de Racines Boréales
- 2-3 brins de jeunes [pousses de sapin baumier déshydratés](#) de Racines Boréales
- 1 pincée de sel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile (ou de beurre)
- 1 citron
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'ail haché en pot (ou 1 gousse hachée finement)
- 600 g (4 filets) de saumon avec la peau
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de miel

Note : Si vous aimez votre saumon bien citronné, n'hésitez pas à ajouter plus de jus de citron pendant la cuisson du saumon.

Préparation

1. Dans un bol, réhydrater les champignons dans l'eau bouillante environ 10 minutes. Passer au tamis dans un bol. Conserver l'eau de trempage. Égoutter les champignons et les hacher grossièrement. Réserver.
2. Dans une petite casserole à feu doux, chauffer l'eau des champignons et y ajouter le bouillon, la préparation crémeuse de soya et l'ail.
3. Dans une poêle ou un chaudron à grande surface, chauffer l'huile et attendrir les échalotes 2-3 minutes. Ajouter les champignons et le quinoa et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le vin et laisser réduire presque à sec.
4. À feu moyen, ajouter le bouillon préparé, 1 tasse à la fois, au mélange de quinoa. Remuer fréquemment jusqu'à absorption complète du liquide. Continuer pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. Incorporer le parmesan et l'estragon pour terminer la cuisson. Réserver.
5. Dans une mortier, écraser vigoureusement les baies de genévriers et les pousses de sapins baumiers avec du sel. Réserver
6. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-doux et y ajouter le mélange d'épices boréales, le jus d'un demi citron et l'ail. Cuire le saumon côté peau d'abord 5-8 minutes et ajouter le miel sur le saumon avant de le retourner. Terminer la cuisson 2-3 minutes supplémentaires. Réduire le temps de cuisson si vous préférez un saumon plus rosé et ajouter quelques minutes si vous aimez votre saumon bien cuit.
7. Servir le saumon sur le quinoa crémeux et garnir avec les quartiers de citron restant et quelques feuilles d'estragon frais.

Se conserve 2 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Se congèle 2 mois.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux