



CANNELLONIS DE PASTÈQUES GRILLÉE AU THON BLANC SALÉ, FROMAGE ET AVOCAT

(4 PERSONNES)



Ingrédients :

½ pastèque fraîche - 80 g de fromage de chèvre - 1 cuillère à soupe de crème culinaire - 100 g de thon blanc salé - 60 g de quinoa - 1 petit avocat - 40 g de pépins de potiron grillés - 15 g de sésame noir grillés - 20 g de bettes tendres, de carottes râpées et de germes de chou rouge (mélange décoratif) - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de première pression

Préparation :

- Coupez les flancs de la pastèque pour obtenir un cube ; à l'aide d'un fil à couper le beurre, prélevez-en de fines tranches pour obtenir des carrés plats (comparables à un carré de pâte).
- Déposez ces carrés de pastèque sur une plaque de cuisson quelques secondes, avec quelques gouttes d'huile d'olive ; retournez-les plusieurs fois et laissez refroidir.
- Mélangez le fromage au mixer. Pelez et écrasez l'avocat en purée.
- Enlevez les arêtes du poisson s'il en reste, puis coupez en longues et fines lanières.

- Posez la pastèque cuite sur un film alimentaire en plastique. Déposez au milieu le fromage frais, les pépins de potiron et de petits morceaux de thon blanc. Enroulez et réservez.
- Faites cuire le quinoa pendant 10 minutes avec un peu de sel et d'huile d'olive. Égouttez et laissez refroidir.

Présentation du plat :

Déposez un peu de quinoa sur le fond du plat et dessus le cannelloni de pastèque. Garnissez de quelques pointes d'avocat et de fromage, saupoudrez de sésame noir grillé et du mélange de bettes, de carottes râpées et de germes de chou rouge.

RECETTE DU CHEF ANTONIO CARMONA BARAZA.

Disclaimer

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.