

Petits légumes, fromage frais et quinoa



Une recette de Cristian Moreschi, chef du restaurant de l'hôtel Villa Principe Leopoldo, Lugano

Préparation



Temps requis env. 30 minutes



Difficulté Facile - Pour tous



Dosage 4 personnes

Caractéristiques



Plat Végétarien - Entrée



Produit typiques Fromage frais - 0 km



Adapté en Été - Déjeuners légers

INGRÉDIENTS

Plat

- 300 g de ricotta fraîche
- 90 g de robiolino (fromage frais typique tessinois)
- 6 portions de choux-fleurs au safran
- 4 tranches de fenouils mariné avec un peu de vinaigre
- 4 carottes bio du Tessin
- 8 rouleaux de carottes
- 4 portions de petits navets
- 4 portions de broccoli romanESCO
- 6 petits cubes de courge aigre-douce
- 80 g de quinoa noir et blanc

PRÉPARATION

Plat

1. Mélanger la ricotta et le robiolino tamisé pour obtenir une masse facile à travailler et placez le mélange dans un moule pouvant prendre la forme d'une pierre.
2. Congeler le fromage dans le moule.
3. Au moment de réaliser la recette, prendre le fromage dans le moule, le démouler et le couvrir d'un filet d'huile d'olive extra vierge, de persil et de piment d'Espelette, puis le réserver.
4. Rincer le quinoa et le cuire dans un peu d'eau pour éviter qu'il perde toutes ses propriétés.
5. Refroidir le quinoa et l'assaisonner d'un peu d'huile d'olive extra vierge et de jus de citron.
6. Créez un petit tapis pour accueillir les légumes et les « pierres » de fromage.
7. Faire cuire séparément tous les légumes et pour les carottes et les fenouils les aromatiser avec un peu d'assaisonnement au vinaigre blanc.
8. Assaisonner les fromages avec un peu de persil haché et du piment d'Espelette.

Dressage

Dresser le plat comme illustré sur la photo et terminer la recette en ajoutant quelques herbes et quelques gouttes de vinaigre balsamique réduit.