



# TAJINE DE HOMARD CANADIEN, QUINOA BIO ET PETITS LEGUMES

par Nicolas Vienne Sofitel Hyland, Shanghai, Chine

---

Préparation : 30 minutes    Nbre de personnes : 2

## **Ingrédients**

(Coût élevé, niveau de difficulté: facile)

- 1 homard frais vivant (500 à 600 gr)
- 1 poivron rouge bio en brunoise
- 1 poivron jaune bio en brunoise
- 1 courgette bio
- 1 aubergine bio
- 200 g de quinoa bio
- 50 g de raisins secs bio
- 10 g de gingembre frais
- 1 orange en zest
- 1 citron vert
- 50 g d'amande bio torrefiées
- 5 feuilles de menthe ciselées bio
- coriandre bio ciselée (très peu)
- huile d'olive bio
- 10 g de garam massala
- beurre
- 1 mangue bio fraîche
- sel, poivre

## **Réalisation**

Faites cuire le homard dans de l'eau salée 4 min (mi-cuit), le refroidir dans la glace et le décortiquer.  
Tailler la queue en médaillons, garder le coffre et réserver.

Mettre en cuisson le quinoa (ne pas trop le cuire).

Ajouter les raisins, les épices, les amandes et ajouter l'huile.  
Ajouter les zestes de citrons et d'orange (blanchis 3 fois) puis le jus.

Râper le gingembre puis mouiller le tout avec de l'eau bouillante. Laisser gonfler.  
Tailler les légumes en brunoise et en gros cubes la mangue.  
Faire sauter à l'huile d'olive.

Puis ajouter le quinoa et à la fin le homard (mais pas les pinces).  
Mettre la menthe et la coriandre à la fin.

## **Finition&Dressage**

Dresser dans un plat a tajine en dôme, poser les pinces entières dessus, la tête du homard et un demi-citron vert et quelques pluches de coriandre.

Déguster.