



Toque & Tablier



### Salade de boulgour et quinoa au filet mignon fumé

**Pour 4 personnes.**  
**Préparation 15 min**

**Bien s'organiser :** Vous pouvez préparer cette salade en avance, et je vous le conseille. Le temps lui est bénéfique !

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** Vous n'aimez pas la peau des tomates ? Faites bouillir de l'eau, incisez légèrement en forme de croix le pédoncule, jetez-les 3 minutes et refroidissez-les dans l'eau bien froide. Vous pourrez facilement enlever la peau.

### Ma liste de courses... Chez

Les quantités spécifiées constituent un plat principal.

#### L'épicer :

- 120 g de quinoa
- 120 g de boulgour
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité
- Sel et poivre
- Un peu de curry (2 ou 3 cuillères à café rases) ou plus si vous aimez !

#### Le boucher :

- 12 petites tranches de filet mignon fumé

#### Le primeur :

- 6 tomates
- ½ grand concombre
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 pomme granny smith
- 4 cuillères à soupe de citron jaune (le jus d'1 beau citron)

Vous pouvez tout à fait ajouter d'autres ingrédients si vous le souhaitez : de la roquette, de l'avocat par ex.

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** Il existe désormais des marques qui proposent des mélanges boulgour-quinoa comme la marque Sabarot par exemple. Sinon, prenez-les séparés mais arrangez-vous pour prendre des produits ayant le même temps de cuisson (tel est le cas de Sabarot par exemple qui les font cuire en 10 minutes !)

1. Faites chauffer une grande quantité d'eau. Lavez le quinoa à l'eau froide. Mettez le quinoa et boulgour à cuire ensemble (attention à leurs temps de cuisson respectifs !) Rincez-les à l'eau froide et réservez-les dans un grand saladier.
2. Pendant ce temps, lavez et coupez les tomates en petits dés. Faites de même pour le concombre et la pomme. Jetez-les dans les céréales. Lavez et ciselez le persil, ajoutez-le.
3. Coupez les tranches de filet mignon en petits morceaux, ajoutez-les à la salade. Saupoudrez de curry, versez l'huile et le jus du citron. Salez-poivrez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Filmez le saladier (posez un papier film) et réservez-le au frais. Envoyez !