

L'ÉLÉGANCE CULINAIRE DEPUIS 1962



Royans®

QUENELLE SNACKÉE

Salade d'artichauts, roquette & olives noires



QUENELLE SNACKÉE

Salade d'artichauts, roquette & olives noires

CALCULÉE POUR 4 PORTIONS

Coût / portion : *Accessible*

Temps de préparation : *30 min*

Temps de cuisson : *8 min*

INGREDIENTS

- 4 **Quenelles Royans 150g au**

beurre, nature ou brochet

- 100g de roquette

- 4 càs d'huile d'olive

- 2 càs de jus de citron

- 150g d'artichauts grillés

- 2 càs rase de moutarde à l'ancienne

- 40g d'olives noires en rondelles

- 200g de billes de mozzarella

- Quelques amandes effilées

1. Préparation des amandes

- ▶ Dans une poêle, torréfier les amandes : cuire à feu moyen à sec pendant 5 à 8 min jusqu'à légère coloration. Réserver.

2. Préparation de la vinaigrette

- ▶ Dans un bol, mélanger la moutarde, le jus de citron puis ajouter 4 càs d'huile d'olive.
- ▶ Saler.

3. Préparation des quenelles

- ▶ Faire chauffer une poêle anti adhésive avec 1 càs d'huile d'olive.
- ▶ Pendant ce temps, détailler les quenelles en tronçons de 1 cm d'épaisseur.
- ▶ Ajouter dans la poêle en espaçant bien (les quenelles vont gonfler un peu) : cuire à couvert à feu moyen pendant 4 min sur chaque face.

4. Dressage

- ▶ Pendant que les quenelles cuisent, dresser les salades : dans 4 assiettes à salade, répartir la roquette puis ajouter les artichauts (recoupés si besoin) puis les olives et la mozzarella.
- ▶ Disposer les quenelles.
- ▶ Ajouter les amandes effilées et la vinaigrette citronnée.
- ▶ Servir immédiatement.