



Panse de bœuf à la mexicaine panée au quinoa grillé

Difficulté : très facile

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Temps de repos : 30 min

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la crème

- 2 avocats
- 1 citron vert
- 3 branches de coriandre fraîche
- 1 demi-oignon rouge
- 1 demi-tomate
- 2 cl d'huile d'arachide
- 1 pincée de sel fin

Pour le bouillon

- 3 L de bouillon de légumes
- 1 piment oiseau
- 2 tomates
- 5 branches de coriandre fraîche
- 3 citrons verts

Pour la panse de bœuf panée

- 100 g de quinoa blond
- 40 g de farine de blé
- 1 œuf
- 400 g de panse de bœuf

Pour le reste de la recette

- 4 tortillas de blé

Pour le guacamole

1. Presser le citron. Éplucher et ciseler l'oignon, épépiner la tomate puis la couper en brunoise. Dans un bol, incorporer l'oignon ciselé, le jus de citron, le piment et une pincée de sel. Laisser mariner pendant 5 min. Laver, effeuiller et ciseler la coriandre.
2. Dénoyer les avocats et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.
3. Incorporer les avocats, les dés de tomates, la coriandre, le sel, le piment et l'huile, dans le mélange d'oignon et citron, mélanger soigneusement le tout à l'aide d'une fourchette.

Pour le bouillon et la panse de bœuf

1. Épépiner le piment. Couper la tomate en 4. Presser le jus de citron. Hacher grossièrement la coriandre.
2. Dans une cocotte, mettre le bouillon de légumes ainsi que tous les ingrédients. Mettre la panse de bœuf précuite à terminer de cuire durant 15 minutes.
3. Égoutter la panse et la faire refroidir. Tailler en carré de 3 cm de côté.

Pour la panure de la panse de bœuf

1. Préchauffer le four à 210°C. Cuire le quinoa dans de l'eau selon les consignes recommandées sur l'emballage. Égoutter correctement le quinoa puis l'étaler sur une plaque allant au four.
2. Enfourner pendant 10 minutes pour sécher le quinoa, veiller à vérifier que le quinoa ne brûle pas.
3. Réaliser une panure à l'anglaise pour la panse : commencer par mettre les cubes de panse dans la farine, puis tapoter pour retirer l'excédent. Les plonger ensuite dans des œufs battus et égoutter. Enfin, les rouler dans le quinoa grillé.
4. Dans une huile à 170°C, faire frire les cubes de panse jusqu'à obtention d'une belle coloration.

Pour le dressage

1. Garnir les tortillas généreusement de guacamole.
2. Déposer les morceaux de panse panés et frits dessus et décorer de pluches de coriandre et de rondelles d'oignons rouges.

L'astuce du Chef

Pour précuire la panse de bœuf, cuisez-la en cocotte-minute dans un bouillon de légumes avec un clou de girofle et quelques grains de coriandre durant 1h.