

Verrine de bonite marinée et son quinoa bicolore

En été, vous avez "un peu" de mal à constituer un menu complet qui ne soit pas "melon/jambon, barbecue/salades, glaces" ? Vous pêchez surtout pour la mise en bouche ? Je sais que vous allez me dire "m'enfin Flo, les verrines c'est dépassé !" que nenni, moi je trouve que c'est vachement sympa quand on a envie d'un petit quelque chose en entrée sans pour autant être plombés ! C'est rafraîchissant et ça ouvre l'appétit ^_^ La bonite (un cousin du thon) est un poisson que j'aime beaucoup, très proche du thon mais moins gras. Avec le croquant du quinoa, et les légumes méditerranéens, je vous présente un condensé d'été dans un petit verre !

[Imprimer](#)

Verrine de bonite marinée et son quinoa bicolore

Auteur: Un Flo de bonnes choses

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Temps total: 30 minutes

Pour 6 personnes

Ingredients

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

- 100 g de quinoa bicolore (ou juste blond si vous n'en trouvez pas !)
- 150 g de longe de [thon bonite](#)
- 150 g de [brunoise de légumes méditerranéens](#) 1 citron vert 3 cuillères à soupe d'huile d'olive sel et poivre 1 cuillère à soupe de coriandre coupée

Instructions

1. La veille faites décongeler la longe de bonite, ainsi que les légumes au réfrigérateur. Cuire également le quinoa dans un grand volume d'eau salée pendant 15 minutes. Egouttez, et réserver. Mettre au frais une fois complètement refroidi. Au moment de servir, dans des verres ou des verrines moyennes : disposer une cuillère à soupe bombée de quinoa au fond de chaque verrine. Dans un saladier mélanger les légumes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et de jus de citron, salez et poivrez à votre goût puis mélanger et disposer une cuillère à soupe bombée par verre. Couper la bonite en petits dés, les mettre dans un bol. Ajouter le reste du jus de citron et d'huile d'olive, la coriandre et du sel et poivre. Bien mélanger et sans attendre disposer dans les verrines.
2. Servir de suite ou réserver au frais (mais pas trop longtemps, 1 à 2 heures max !)

Astuce : si vraiment le thon et vous ça fait deux, utilisez du saumon !
