

## Chaud-froid de harengs doux

Pour deux personnes

200 g de harengs doux fumés J.C.David  
1 pot de fromage frais Malo 20%  
100 g de mélange de légumineuses bio\*  
50 g de pois chiche secs  
1 cuillerée à soupe de graines de courge  
50 g de quinoa rouge  
quelques brins de coriandre fraîche  
½ oignon violet  
1 citron jaune  
1 filet d'huile de noisette

Le matin, faites tremper le mélange de légumineuses et les pois chiche. Une heure avant de passer à table, faites cuire les légumineuses et les pois chiche dans de l'eau non salée. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, incorporez le quinoa et salez très légèrement.

Pendant ce temps, hachez en dés les filets de harengs doux fumés. Dans un saladier, ajoutez le fromage frais Malo, la coriandre et l'oignon hachés, le jus du citron jaune et un quart du zeste finement émincé. Poivrez et mélangez bien le tout. Déposez un cercle à pâtisserie au centre de l'assiette, remplissez avec la préparation à base de harengs.

Quand l'eau de cuisson est complètement évaporée, ajoutez l'huile de noisette dans les légumineuses, mélangez et dressez cette préparation chaude dans l'assiette, autour du hareng. Retirez le cercle à pâtisserie et dégustez aussitôt ce plat complet en pensant au bon point que votre nutritionniste va vous décerner !

\* composé de pois chiches, de haricots rouges, lentilles vertes, lentilles blondes, pois verts cassés, haricots noirs, haricots blancs, azukis et lentilles rouges.

