

# Truite, quinoa et salsa mangue et fenouil

## Ingrédients

- 1 tasse de quinoa
- 1 1/2 tasse d'eau
- 2 filets de truite avec peau
- 1 oignon moyen
- 1 boîte d'artichauts égouttés
- 1 pied de fenouil (conservez les tiges et les feuilles pour la salsa)
- 1 mangue ou 1 tasse de mangues congelées
- 1 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 1 lime
- sel et poivre au goût

## Instructions

- Mettre le quinoa, l'eau et 1 cuillère à thé de sel dans la base de l'Intelli-Multicuissonneur.
- Couper à la Mandoline (graduation 3) le fenouil. Déposer le fenouil dans le bol étuveur.
- Hacher grossièrement l'oignon dans l'Extra-chef. Couper en 4 les artichauts. Déposer l'oignon et les artichauts dans la passoire.
- Mettre les 2 filets de truite dans le bol étuveur.
- Superposer et cuire 15 minutes à high. Laisser reposer 5 minutes sans ouvrir.
- Dans l'Extra-chef, hacher l'oignon rouge, le poivron, les mangues et les tiges et feuilles du fenouil.
- Presser le jus d'une lime à l'aide du Zeste/Presse-agrumes dans l'Extra-chef. Saler et poivrer. Mélanger.
- Mélanger les légumes de la passoire avec le quinoa.
- Défaire le poisson à la fourchette pour retirer de la peau. Déposer le poisson et le fenouil sur le quinoa.
- Servir la salsa sur le poisson.