

LA RECETTE STAR DES BEAUX JOURS :

LE TABOULÉ AU SAUMON FUMÉ ET HUILE DE COLZA !

Dans le cadre de la campagne européenne « Les huiles et margarines végétales, bienfaits de l'Europe », visant à promouvoir les bienfaits des huiles végétales de colza, de tournesol ainsi que les margarines qui en sont issues, nous vous proposons une recette fraîche et inédite imaginée et réalisée par Hervé Cuisine.

Cette campagne de Terres Univia (l'interprofession des huiles et des protéines végétales) et PSPO (l'association polonaise des producteurs d'huile) se déroule en France et en Pologne de 2020 à 2022.



L'HUILE DE COLZA,
UN ATOUT SANTÉ

Le colza est une plante d'origine chinoise qui a été introduite en Europe au XVII^e siècle. **Son huile est un atout pour notre santé car elle contient des oméga 3 et 6 et est une source majeure de vitamine E.** Les oméga 3 et 6 sont des **acides gras dits essentiels**. Notre corps ne pouvant les fabriquer, il est nécessaire d'en trouver dans notre alimentation. L'utilisation de l'huile de colza est donc toute conseillée en cuisine.

Elle est d'ailleurs parfaite pour les sauces maison telles que la mayonnaise ou la vinaigrette mais elle peut également être utilisée pour la cuisson ou en pâtisserie. On la retrouve en effet de plus en plus souvent dans des recettes sucrées (gâteau au yaourt, au chocolat, à la pomme, cookies, etc.) car elle confère un goût et un aspect moelleux sans interférer avec le parfum choisi. On ne la recommande cependant pas en friture car lorsqu'elle est trop chauffée, sa dégradation produit des odeurs désagréables.

AU COEUR D'UNE RECETTE GOURMANDE ET FRAÎCHE



Avec l'arrivée des beaux jours, on dit en revoir aux plats chauds de l'hiver et bonjour aux recettes légères et fraîches. Notre ambassadeur, **Hervé Cuisine**, célèbre cuisinier et influenceur food avec son million d'abonnés sur sa chaîne YouTube Hervé Cuisine, nous propose de tester un succulent **taboulé au saumon revisité avec l'aide de l'huile de colza**.

DÉLICE GARANTI !

TABOULÉ AU SAUMON FUMÉ ET HUILE DE COLZA



LES INGRÉDIENTS

300 g de semoule de blé - 200 ml de pulpe de tomate - ½ concombre - 100 g de maïs - 1 citron
4 cuil. à soupe d'huile de colza - 2 tranches de saumon ou truite fumé - 2 échalotes - 1 poivron rouge - Menthe fraîche - Ciboulette - 200 g de tomates cerises

PRÉPARATION

Dans un grand saladier, mettez la semoule et la pulpe de tomate, et complétez avec de l'eau bouillante pour la couvrir. Ajoutez l'huile de colza et le jus de citron et couvrez 20 minutes pour laisser gonfler la semoule.

Pendant ce temps, détaillez le concombre, l'échalote et le poivron rouge en petits dés, coupez les tomates cerises en 2, et ciselez la menthe et la ciboulette finement.

Détachez les grains de semoule à l'aide d'une fourchette puis ajoutez tous les légumes y compris le maïs et les herbes aromatiques.

Découpez des bandes de saumon fumé et roulez-les en rosace que vous disposez sur le taboulé avant de le servir. Salez et poivrez.



Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.



PSPO est l'association polonaise des producteurs d'huile. Elle a été créée en 2007 à Poznań avec, pour mission, d'établir des conditions favorables au développement de la concurrence dans le secteur industriel polonais des huiles végétales.

À disposition si besoin d'informations complémentaires.

CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Anne-Laure Moreau
Téléphone : 06 08 94 45 67 | Mail : annelaure.moreau@sopexa.com