

RECETTE

Tartare de crudités

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn

Ingrédients :

Tartare :

- 2 belles carottes
- 2 poivrons verts
- 1 radis noir
- 100g de tomates confites

Sauce :

- 1 citron
- 4 cuill. À soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. À café de moutarde
- sel et poivre

Préparation:

1- Eplucher et détailler en petits dés, les carottes et le radis noir. Ouvrir les poivrons, retirer les graines et couper-les en petits dés. Egoutter les tomates confites et découper les en petits morceaux.

2- Mélanger les dés de radis avec les morceaux de tomates. Dans des cercles ou dans de petits moules monter les différentes couches de tartare. Mettre en premier le mélange de radis/tomate, puis un peu de poivrons vert, puis de carotte pour finir avec le mélange de radis/tomate. Tasser bien entre chaque couche. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

3- Préparer la sauce en mélangeant dans un bol la moutarde et le jus de citron avec un peu de sel et poivre. Ajoutez l'huile progressivement tout en émulsionnant à la fourchette.

4- Au moment de passer à table, retirez les cercles/ ou démouler les tartares dans les assiettes et verser une peu de sauce dessus.



RECETTE

Salade fraîcheur

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn

Ingrédients :

- 1 concombre
- 250g de carottes
- 250g de tomates cerise
- 1 citron vert
- 1 échalote
- 2 tiges de menthe
- 3 cuill. À soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre



Préparation:

1- Peler les carottes. Découpez le concombre et les carottes en lanières avec un économme.

2- Peler et émincer l'échalote. Placer-la dans un bol et arroser d'huile et de jus de citron. Saler et Poivrer.

3- Répartir les légumes émincés dans des bols. Parsemer de feuilles de menthe puis arroser le tout de la sauce à l'échalote.



RECETTE

Salade piémontaise

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Repos : 2h

Ingrédients :

- 200g de jambon blanc
- 600g de pommes de terres cuites
- 400g de tomates
- 3 œufs durs
- 150g de mayonnaise
- 8 cornichons
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuill à soupe de persil ciselé
- Sel et poivre



Préparation:

- 1- Eplucher les pomme de terre et les couper en morceaux ainsi que les tomates.
- 2- Ecaler les œufs et couper les en morceaux. Couper les cornichons en rondelles.
- 3- Mettre les tomates, les pommes de terre, les œufs, les cornichons et le jambon coupé en dés dans un saladier. Ajouter la mayonnaise, le vinaigre et le persil. Saler et Poivrer puis mélanger et réserver au frais 2 heures.

RECETTE

Salade lyonnaise

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

Salade:

- 2 paquets de lardons d'Unifirme
- 150g de tomates
- 400g de roquette (ou mesclun)
- 6 œufs
- 150g de croûtons à l'ail

Sauce :

- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe vinaigre vin rouge
- 1 cuill. à café de moutarde
- sel et poivre

Préparation:

- 1- Couper les tomates en quartiers. Faire griller les lardons dans une poêle avec les croustons, puis éponger-les sur un papier absorbant.
- 2- Dans un bol mélanger la moutarde et le vinaigre avec un peu de sel et poivre. Verser l'huile en filet et émulsionner à la fourchette. Disposer la roquette dans un grand plat, verser la sauce et mélanger.
- 3- Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Casser les œufs un par un dans un ramequin. Créer un tourbillon dans l'eau frémissante et verser les œufs délicatement. Faire cuire les œufs un par un dans la casserole. Laisser cuire 3 minutes chaque œuf puis récupérer les oeufs à l'écumoire et égoutter les.
- 4- Dresser la salade dans les assiettes, ajouter les lardons, les croûtons et les tomates, puis déposer un œufs poché par personne.

Déguster aussitôt.