Salade basquaise

05/08/2014 à 14h39

Par Scott Serrato

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 100 g de mâche
- 1 demi-botte de cresson
- 1 petit tête de salade de Trévise
- quelques fanes de radis
- quelques pluches de cerfeuil
- 2 œufs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 100 g de piments verts doux
- 16 filets d'anchois
- 150 g de thon au naturel
- 120 g de haricots plats
- 30 g d'olives noires
- 400 g de petites pommes de terre rattes
- 1 grappe de tomates cerises
- 4 cuillères à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive et au citron
- sel et poivre, vinaigre

Préparation :

- Lavez les pommes de terre et faites-les cuire pendant 20 minutes à la vapeur avec leur peau. Faites cuire les œufs durs (10 minutes à l'eau bouillante); faites également cuire les haricots plats pendant 5 minutes à l'eau bouillante salée (ou à la vapeur), égouttez-les et rafraîchissez-les aussitôt à l'eau froide ou glacée;

- Pelez et épépinez les poivrons et taillez-les en lamelles. Lavez, épépinez et émincez les piments. Égouttez les filets d'anchois et le thon. Lavez les tomates cerises;

- Nettoyez toutes les salades en les trempant pendant quelques minutes dans une bassine d'eau froide vinaigrée, rincez-les et égouttez-les soigneusement;Assaisonnez les éléments de la salade séparément, puis réunissez-les harmonieusement sur des assiettes de service.

L'astuce du chef :

Comparable à la salade niçoise dans une autre région de France, cette salade pêle-mêle varie selon le marché et l'intuition du cuisinier. Elle est facile à préparer et peut constituer en elle-même un repas complet. L'association des différents ingrédients en fait un plat attrayant et coloré.