ma cuisine santé

Salade santé

17/04/2018 à 13h17

Par Rachid Ousaci

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 150 g de saumon fumé
- 60 g d'églefin fumé
- 60 g de lieu fumé
- 60 g de pois chiches
- 2 poignées de haricots verts
- 2 fleurettes de brocolis
- 2 poignées de fèves
- 2 asperges
- 1 aubergine
- 1 pomme de terre
- 2 tomates
- 200 g mesclun de salade
- 10 olives vertes
- 1 oignon
- Vinaigre de xérès
- Huile d'olive
- Huile de colza

Préparation :

- Faites cuire à la vapeur et séparément, les haricots, les brocolis, les fèves, les asperges, l'aubergine coupée en lamelles, et la pomme de terre coupée en quartiers;
- Egouttez les pois chiches, coupez les tomates et l'oignon en fines lamelles.

Composition de l'assiette (froide)

- Garnissez deux belles assiettes de mesclun de salade et répartissez les quartiers de tomates, les fèves et les pois chiches;
- Montez une pyramide, en parsemant les légumes sur la base précédemment constituée;
- Ajoutez les oignons et les olives;
- Déposez les poissons gras au sommet de la pyramide.

Assaisonnement

- Arrosez l'ensemble d'un filet de vinaigre de Xeres et d'un filet du mélange d'huile d'olive et d'huile de colza.

L'astuce du chef :

Pour un goût plus fruité, vous pouvez remplacer le vinaigre de Xeres par du vinaigre de framboises !