

On craque pour les salades!

Salade de homard au pamplemousse et à l'avocat

PORTIONS: de 6 à 8

1 pamplemousse pelé, coupé en suprêmes, le jus réservé

40 ml (2 1/2 c. à soupe) de vinaigre de champagne

2 ml (1/2 c. à thé) d'un mélange de sel et de poivre fraîchement moulu

10 ml (2 c. à thé) d'échalote émincée

25 ml (5 c. à thé) de ciboulette fraîche, hachée

50 ml (3 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra

750 g (1 1/2 lb) de chair de homard cuite, débarrassée des fragments de coquille

De 60 à 90 g (2 à 2 1/2 tasses) de mesclun

1 avocat dénoyauté, pelé, tranché

1 Dans un grand bol, battre 10 ml (2 c. à thé) de jus de pamplemousse réservé, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre, le sel et le poivre, l'échalote et 15 ml (3 c. à thé) de ciboulette. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile en un mince filet, en battant constamment jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Ajouter la chair de homard et la retourner délicatement pour bien l'enrober.

2 Répartir le mesclun dans des assiettes individuelles ou des bols peu profonds. Disposer les suprêmes de pamplemousse sur la laitue. Couvrir de la préparation au homard, puis de l'avocat. Ajouter l'huile et le vinaigre restants dans le bol qui contient la vinaigrette, bien mélanger et en arroser la salade. Garnir de la ciboulette restante et servir.

La combinaison parfaite!

Le jus de pamplemousse de la vinaigrette de même que les quartiers du fruit accentuent la douceur du homard, tandis que l'avocat crémeux apporte de la richesse à cette salade. Si vous employez des queues de homard surgelées, prévoyez de les mettre à décongeler toute une nuit au réfrigérateur.



Salade à la pancetta et aux noix

PORTIONS: 4

60 g (1/2 tasse) de noix

90 g (3 oz) de pancetta (ou de bacon) tranchée finement, coupée en morceaux de 2,5 cm (1 po)

De 180 à 250 g (6 à 8 tasses) de légumes déchirés, dont quelques variétés amères

Parmesan en 1 morceau

VINAIGRETTE BALSAMIQUE

De 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive vierge extra

1 Dans une poêle, en les remuant, faire griller les noix à sec à feu moyen-doux 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles libèrent leur arôme et commencent à dorer. Laisser refroidir dans une assiette, hacher grossièrement et réserver.

2 Dans une autre poêle, en remuant fréquemment, faire frire la pancetta à feu moyen 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. À l'aide d'une écumoire, égoutter sur du papier absorbant. Réserver.

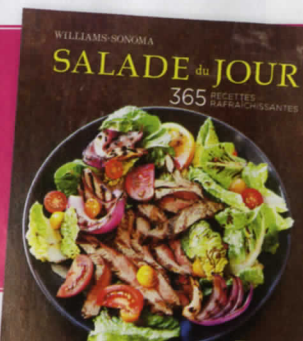
3 Préparer la vinaigrette. Dans un petit bol, battre le vinaigre avec du sel et du poivre. Ajouter l'huile en un mince filet, en battant constamment jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.

4 Déposer les légumes dans un grand bol, arroser de vinaigrette et remuer pour bien les enrober. Ajouter la pancetta et les noix, et bien remuer. À l'aide d'un économe, émincer le parmesan en copeaux au-dessus de la salade et servir.

Choix des légumes

Optez pour le mélange de légumes qui vous paraît le plus frais, mais veillez à ce qu'il comprenne au moins une ou deux variétés de légumes amères, telles que pissenlit, frisée, scarole, roquette ou radicchio, qui contrebalanceront les saveurs prononcées des noix, du fromage et de la pancetta.

Toutes ces recettes sont tirées du livre *Salade du jour*, publié aux Éditions de l'Homme.





Le secret est dans la sauce!

Le secret de la saveur à l'ancienne de cette salade tient à l'ajout d'un peu de liquide sucré des cornichons marinés et des tranches d'olives farcies aux poivrons, en plus des ingrédients plus classiques tels que mayonnaise, oignon et œufs durs.

Salade de macaronis à l'ancienne aux cornichons sucrés

PORTIONS: 6

- 330 g (3 tasses) de macaronis
- Sel, au goût
- 1/2 oignon blanc haché finement
- 3 branches de céleri hachées finement, les feuilles réservées et hachées finement
- 3 cornichons marinés, hachés finement
- 2 œufs durs, hachés
- 125 ml (1/2 tasse) d'olives vertes farcies aux poivrons, hachées
- 1/2 botte de ciboulette fraîche, ciselée

VINAIGRETTE

- 80 ml (1/3 tasse) de mayonnaise
- 60 ml (1/4 tasse) de crème sure
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- De 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) du liquide des cornichons marinés
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre

1 Porter à ébullition à feu vif une casserole d'eau bouillante salée. Baisser le feu à moyen, ajouter les macaronis et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en suivant les instructions données sur l'emballage. Égoutter et rincer sous l'eau froide, puis laisser égoutter.

2 Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la crème sure, la moutarde, le liquide des cornichons, le sel et le poivre. Remuer pour bien mélanger.

3 Ajouter l'oignon, le céleri et les cornichons, et remuer de nouveau. Ajouter les macaronis et retourner pour bien les enduire de vinaigrette. Ajouter les œufs durs, les olives vertes et les feuilles de céleri, et remuer de nouveau. Goûter et saler, au besoin. Déposer dans un bol de service, garnir de ciboulette ciselée et servir.

Salade de poulet haché, vinaigrette au citron et à l'estragon

PORTIONS: 2

- 1/2 poitrine de poulet désossée, la peau ôtée (environ 250 g / 1/2 lb)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet, ou plus au besoin
- 125 g (1/4 lb) de cœurs de romaines hachés
- 1/4 de petit bulbe de fenouil, les tiges ôtées, haché
- 6 petits champignons frais, hachés
- 5 radis hachés
- 1 petite carotte pelée, hachée
- 1/4 de petit radicchio haché
- 1/4 de petit oignon rouge haché

VINAIGRETTE AU CITRON ET À L'ESTRAGON

- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de jus de citron frais, ou plus au besoin
- 10 ml (2 c. à thé) d'estragon frais, émincé
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 petite gousse d'ail émincée
- 40 ml (2 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

1 Dans une petite casserole, mettre la poitrine de poulet et 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet ou la quantité nécessaire pour la couvrir. Porter à faible ébullition à feu moyen, puis régler le feu de sorte que le bouillon frémissse à peine et cuire 10 minutes à découvert ou jusqu'à ce que le poulet soit tout juste cuit. À l'aide d'une écumoire, le déposer sur une planche à découper. Quand le poulet est froid, le couper en dés. Réserver.

2 Préparer la vinaigrette. Dans un bol, battre le jus de citron, l'estragon, la moutarde et l'ail. Ajouter l'huile d'olive en un mince filet, en battant constamment jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Saler et poivrer, puis réserver.

3 Dans un grand bol, mélanger la romaine, le fenouil, les champignons, les radis, la carotte, le radicchio et l'oignon rouge.

4 Ajouter le poulet à la vinaigrette et remuer. Ajouter le poulet et la vinaigrette aux légumes, et remuer. Goûter, ajouter du jus de citron, au besoin, et servir.

