

SALADE COMTOISE

Octobre 2004 (Actualisé en avril 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 250 g de haricots verts fins frais
- ★ 250 g de champignons de Paris
- ★ 200 g de noix sèches de Grenoble
- ★ 250 g de carottes
- ★ 1 oignon blanc doux
- ★ 1 œuf
- ★ 200 g d'emmental
- ★ 1 boîte de thon au naturel (200 g)
- ★ 2 cuillères à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin (2 + 1)
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile de colza
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 3 casseroles, Égouttoir, Saladier, bol

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,60 € (soit 1,10 € par personne)



Recette :

Équeuter les haricots verts, les couper en tronçons de 3 cm de long, les rincer et les égoutter. Peler les carottes, les rincer à l'eau fraîche et les couper en rondelles. Cuire les haricots dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'une cuillère à café de gros sel durant 20 minutes. Cuire les carottes dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'une cuillère à café de gros sel durant 20 minutes. Mettre à cuire l'œuf 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante, le rafraîchir et l'écaler. Nettoyer les champignons, les émincer et les placer dans un saladier d'eau fraîche additionnée d'une cuillère à soupe de vinaigre de vin; les égoutter.

Égoutter le thon et l'émietter. Couper l'emmental en dés de 8 mm de côté. Éplucher l'oignon et le couper en rondelles. Extraire les cerneaux de noix. Rafraîchir les haricots et les carottes, les égoutter. Dans le saladier, mettre les haricots et les carottes, ajouter les champignons, les dés d'emmental et le thon. Bien mélanger. Décorer avec les rondelles d'œuf et d'oignon et les cerneaux de noix. Mettre au réfrigérateur.

Préparer une vinaigrette moutardée : dans un bol mettre sel et poivre, ajouter le vinaigre restant et bien dissoudre le sel; ajouter la moutarde et homogénéiser. Enfin additionner d'huile et bien mélanger. Napper la salade de sauce au moment de consommer. Servir frais.

Boisson :

Un Reuilly blanc servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.