

SALADE DES GRANDS LACS

Novembre 2010 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/2)
- ★ 1 pomme granny-smith
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 blanc de poulet cuit (Escalope de dinde)
- ★ 40 g de cranberries séchées
- ★ 2 côtes de céleri-branche
- ★ 50 g de riz sauvage
- ★ 1 tablette de bouillon de volailles
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile de maïs
- ★ 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- ★ Sel fin, poivre gris en poudre

Ustensiles : Casserole, Egouttoir, Saladier, 2 bols

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 4,35 € (Soit 1,09 € par personne)



Recette :

Rincer rapidement le riz et l'égoutter. Porter à ébullition 50 cl d'eau dans une petite casserole, ajouter la tablette de bouillon de volaille, le riz, couvrir et cuire à feu doux 40 minutes en vérifiant régulièrement qu'il ne manque pas de liquide, sinon en rajouter. Poursuivre la cuisson 5 mn à découvert. Egoutter le riz. Ouvrir la boîte de maïs et l'égoutter. Laver la pomme et la sécher. Extraire le jus du citron dans un bol. Diviser la pomme en deux, éliminer pépins et trognon d'une demi-pomme et la couper en petits cubes de 5 mm de côté. Placer dans le bol avec le citron et bien mélanger. Rincer les côtes de céleri, les débiter en petits cubes de 5 mm de côté. Couper le blanc de poulet en petits morceaux.

Préparer une vinaigrette comme suit : dans un bol placer une pincée de sel, le vinaigre. Bien mélanger pour dissoudre le sel, puis ajouter le sirop d'érable, une pincée de poivre, remuer, incorporer l'huile et bien homogénéiser la sauce. Dans un saladier, déposer le maïs, le poulet, les dés de pommes et de céleri, le riz, les cranberries, verser la vinaigrette et bien mélanger.

i Le **riz sauvage** n'est pas une variété de riz, mais la graine d'une graminée aquatique que l'on récolte principalement le long des grands lacs nord-américains. On peut remplacer le poulet par des dés de jambon.

Boisson :

Un Bergerac rosé servi à 10°C. (*)

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