

# SALADE AU HADDOCK EN HABITS JAUNES

Mars 2006 (Actualisé en mai 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 300 g de haddock
- ★ 1 poivron jaune
- ★ 1 boîte de maïs doux en grain (1/4)
- ★ 1 boîte de haricots beurre (1/4)
- ★ 8 tomates cerise jaunes
- ★ 1 poignée de feuilles de salade jaunes
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 cuillère à café de moutarde fine
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 botte de ciboulette
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Egouttoir, Saladier, 2 bols

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 10,00 € (soit 2,50 € par personne)



## Recette :

Ouvrir les boîtes de maïs et de haricots, en égoutter le contenu. Laver les tomates cerise, les essuyer et les couper en deux. Laver le poivron, l'essuyer, enlever le pédoncule, le couper en deux, éliminer les graines et les séparations blanches, couper la chair en petits dés. Couper le haddock en petits cubes de 1 cm de côté en éliminant la peau au maximum. Couper le citron en deux et extraire le jus d'une moitié dans un bol. Ciseler la ciboulette.

Dans un saladier, verser maïs et haricots, ajouter les dés de poivrons, les dés de haddock, les demi-tomates et les feuilles de salade ciselées. Mélanger délicatement tous les ingrédients. Préparer une vinaigrette : dans un bol mettre sel et poivre du moulin, ajouter le vinaigre de cidre, une cuillère à soupe de jus de citron, bien mélanger pour dissoudre le sel, incorporer une cuillère à café de moutarde fine, homogénéiser, ajouter l'huile, mélanger. Arroser la salade avec la vinaigrette au moment de servir, parsemer de ciboulette ciselée et décorer de rondelles de citron.

**i** Comme salade jaune, on peut utiliser de la frisée, des pissenlits jaunes, un cœur de batavia ou de scarole, des sommités d'endives, ... Le haddock est de l'églefin (cousin de la morue) fumé. Ce poisson est pêché principalement dans l'Atlantique Nord.

## Boisson :

Un Reuilly blanc servi à 10°C. (\*)

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