

SALADE DU QUERCY

Septembre 2007 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de salades en mélange
- ★ 180 g de magret séché en tranches fines
- ★ 300 g de gésiers de canard confits
- ★ 2 cabécous (Rocamadour)
- ★ 10 noix du Quercy sèches
- ★ 2 tomates allongées (Roma)
- ★ 200 g de haricots verts
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 1 cuillère à café d'huile de noix
- ★ 1 demi-cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Essoreuse, Saladier, bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 16,90 € (soit 4,23 € par personne)



Recette :

Équeuter les haricots verts, les placer dans une casserole d'eau bouillante salée et cuire 20 minutes à légers bouillons. Les rafraîchir à l'eau glacée et les égoutter. Parer la salade, bien rincer les feuilles à l'eau fraîche et les essorer, les placer dans un saladier. Couper les tranches de magret en deux. Ouvrir les noix et en extraire les cerneaux. Laver les tomates, les essuyer et les couper en 8. Couper les gésiers en fines lamelles et les cabécous en dés de 1 cm de côté.

Préparer la vinaigrette : dans un bol mettre sel et poivre du moulin, verser le vinaigre et bien mélanger pour dissoudre le sel; ajouter les deux huiles et bien homogénéiser. Dans le saladier, ajouter à la salade les dés de cabécou, les tranches de magret et de gésier, les quartiers de tomate, les haricots verts, les cerneaux de noix. Arroser de vinaigrette et bien mélanger le tout.

Boisson :

Un Côtes du Tarn rosé servi à 10 °C. (*)

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