

SALADE RHÉTAISE AU TOURTEAU

Mai 2005 (Actualisé en mai 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 salade frisée
- ★ 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- ★ 10 œufs de caille
- ★ 50 g de raisins de Corinthe
- ★ 500 g de pinces de tourteaux surgelées
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 3 cuillères à soupe de pineau blanc des Charentes
- ★ 20 cl de mayonnaise moutardée

Ustensiles : 2 casseroles, Bol

Préparation : 20 mn

Macération : 30 mn

Cuisson : 5 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 8,70 € (soit 2,18 € par personne)



Recette :

Mettre à décongeler les pinces de crabe au réfrigérateur la veille dans une assiette tapissée de papier absorbant. Séparer les feuilles de la salade, les laver à l'eau courante et les essorer. Porter une casserole d'eau additionnée de vinaigre à ébullition, y déposer les œufs de caille, cuire 5 minutes et rafraîchir. Verser le Pineau dans une petite casserole et porter à frémissement à feu doux, verser sur les raisins de Corinthe placés dans un bol et laisser macérer 30 minutes.

Décortiquer les pinces de tourteaux, éliminer les cartilages et en émietter la chair. Écaler les œufs et les couper en deux. Dans chaque assiette déposer un lit de salade, ajouter les pignons de pin, les œufs de caille, les raisins égouttés et la chair de crabe. Accompagner d'une mayonnaise moutardée.

i On peut utiliser la chair d'un **tourteau** vivant de 1 Kg cuit 10 minutes au court-bouillon, la salade n'en sera que meilleure.

Boisson :

Un rosé de Vendée servi à 8°C. (*)

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