

SALADE VERTE TRADITIONNELLE

Mai 2008 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 salade verte (Batavia, laitue, feuille de chêne, ...)
- ★ 1 belle échalote
- ★ 2 brins de persil, cerfeuil ou estragon
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Essoreuse, Saladier, Bol

Préparation : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 1,50 € (soit 0,38 € par personne)



Recette :

Éliminer les feuilles extérieures flétries ou tachées. Couper la base de la salade, détacher les feuilles et les mettre dans une cuvette d'eau fraîche. Bien brasser à la main, sortir les feuilles et les essorer (renouveler l'opération une seconde fois si la salade est très sale : terreuse ou infestée de pucerons). Peler l'échalote et la hacher finement. Ciseler finement les fines herbes. Détailler les feuilles de salade en morceaux d'environ 3 cm de côté maximum et les placer dans un saladier (En principe, les convives n'ont pas à couper la salade).

Préparer une vinaigrette classique : dans un bol, mettre une pincée de sel, ajouter le vinaigre et tourner pour bien dissoudre le sel. Incorporer l'huile et le poivre et mélanger rapidement. Au moment de consommer, arroser la salade avec la vinaigrette, parsemer de fines herbes émincées, du hachis d'échalote et mélanger intimement avec les couverts à salade (On dit que l'on fatigue la salade).

A servir au cours du repas en entrée, entre le plat de viande et le fromage, avec les quiches, les tourtes à la viande, le hachis Parmentier, ...

i On peut utiliser comme salade, de la batavia, de la laitue, de la feuille de chêne (verte ou rouge), du mesclun, de la romaine, de la sucrine, de la laitue iceberg, ... Réserver les salades « jaunes » (Frisée, scarole, pissenlits de jardin, ...) pour d'autres usages (salades composées). Ne pas incorporer la vinaigrette trop tôt, ce qui aurait pour conséquence de cuire les feuilles et de nuire à la présentation et au croquant de la salade.

Boisson :

De l'eau plate.