

Salades fraîches

Thomas Feller

Croquantes et légères,
rien de mieux pour manger équilibré !



FIRST
Editions

Thomas Feller

Salades fraîches

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2009

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : **ReskatoЯ** 

Conception couverture : Olivier Frenot

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2895-0

INTRODUCTION

L'été, en raison de l'abondance des produits maraîchers, est la période idéale pour la préparation de salades sucrées et salées. En effet, vous pouvez vous procurer tous les fruits et légumes que vous souhaitez, sans oublier bien sûr les produits exotiques.

Il n'y a aucune règle précise pour réussir une salade. Faites-vous simplement plaisir en essayant de trouver les produits les plus frais et les meilleurs que vous pourrez. Ils seront la clé du succès de vos préparations. Peut-être faut-il éviter d'y mélanger trop d'ingrédients différents afin de garder des goûts francs et simples.

En ce qui concerne l'assaisonnement, vous trouverez dans ce livre un certain nombre d'idées de sauces que vous pouvez varier, modifier ou enrichir. Mais dans tous les cas, la sauce doit être un des éléments de votre salade et mettre en valeur les produits, non en couvrir la saveur. Assurez-vous donc de ne pas en verser trop.

Enfin, s'il y a une dernière clé du succès pour réussir une salade, c'est sans doute l'amour et l'attention que

vous mettrez dans la préparation et la décoration de vos assiettes.

Alors bonnes salades, et bon appétit!

QUELQUES SAUCES



CONCENTRÉ DE BALSAMIQUE

4 pers. Cuisson : 15 min

40 cl de vinaigre balsamique

Réalisation

Dans une casserole, versez le vinaigre et mettez sur le feu. Laissez réduire aux trois quarts à feu doux pour obtenir un liquide sirupeux. Il doit presque figer à température ambiante. Utilisez ce concentré pour décorer vos assiettes ou mettez-en quelques gouttes pour rehausser le goût de vos salades.

VINAIGRE AROMATISÉ

Pour 1 litre de vinaigre **Préparation : 10 min**

1 l de vinaigre de vin • 2 gousses d'ail • 1 échalote • 2 feuilles de laurier • 2 clous de girofle • 3 brins de menthe • 1 cuil. à café de poivre en grains • 1 cuil. à café de gros sel gris

Réalisation

Épluchez l'ail et l'échalote. Effeuillez la menthe. Dans un grand bocal, mettez tous les ingrédients et laissez reposer 6 semaines. Filtrez alors le vinaigre au travers d'une gaze et remettez en bouteille. Utilisez ce vinaigre pour les salades.

SAUCE CÉSAR

4 pers. Préparation : 5 min

1 gousse d'ail • 1 cuil. à café de moutarde forte • 1 jaune d'œuf • 15 cl d'huile de tournesol • sel • poivre

Réalisation

Épluchez l'ail et hachez-le très finement. Dans un bol, mélangez l'ail avec la moutarde et le jaune d'œuf. Émulsionnez la vinaigrette, puis ajoutez un mince filet d'huile. Salez et poivrez. Cette sauce ne se garde pas plus de 24 heures. Pour la corser, vous pouvez ajouter un filet d'anchois au sel écrasé.

VINAIGRETTE À LA SAUGE

4 pers. Préparation : 10 min

½ gousse d'ail • 5 brins de sauge • ¼ de bulbe de fenouil •
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à soupe de jus
de citron jaune • 10 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Épluchez l'ail et hachez-le. Effeuillez la sauge et hachez-la. Coupez en petit dés le cœur du fenouil. Mettez ces ingrédients avec le vinaigre et le jus de citron. Laissez reposer quelques heures, puis ajoutez l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Notre conseil : c'est une recette qui ira à merveille sur une salade de légumes crus ou cuits. Vous pouvez aussi l'utiliser comme sauce pour accompagner du poisson grillé ou de la viande blanche.

SAUCE VIERGE

4 pers. Préparation : 10 min

2 tomates • 1 échalote • 1 cuil. à soupe d'olives noires dénoyautées • le jus d'¼ de citron jaune • 10 cl d'huile d'olive • 4 brins de basilic • sel • poivre

Réalisation

Ébouillantez les tomates, puis épluchez-les. Coupez-les en quatre et retirez les graines. Coupez ensuite la chair de la tomate en petits dés. Épluchez l'échalote et hachez-la. Hachez les olives et les feuilles de basilic. Dans un grand bol, mélangez les tomates, l'échalote, les olives et le basilic. Versez le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien et gardez au frais. Cette sauce ira à merveille avec les poissons grillés ou les salades à base de produits de la mer.

VINAIGRETTE À L'HUILE D'OLIVE ET AU CITRON

4 pers. Préparation : 5 min

le jus d'1 citron jaune • 10 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Dans un bol, versez le jus de citron. Délayez le sel. Ajoutez le poivre, puis l'huile d'olive. Mélangez à l'aide d'une fourchette pour émulsionner.

VINAIGRETTE CLASSIQUE

4 pers. Préparation : 5 min

1 cuil. à soupe de moutarde mi-forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 6 cuil. à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide • sel • poivre

Réalisation

Dans un bol, versez le vinaigre. Délayez le sel. Ajoutez le poivre, puis la moutarde. Mélangez à l'aide d'une fourchette pour émulsionner. Pour finir, versez l'huile. Émulsionnez à nouveau.

VINAIGRETTE AU VINAIGRE BALSAMIQUE

4 pers. Préparation : 5 min

5 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 10 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Dans un bol, versez le vinaigre balsamique. Délayez le sel. Ajoutez le poivre, puis l'huile d'olive. Mélangez à l'aide d'une fourchette pour émulsionner.

VINAIGRETTE AUX AGRUMES

4 pers. Préparation : 5 min

½ citron jaune non traité • ½ orange à jus • 10 cl d'huile d'olive • sel • poivre de Sichuan (ou un autre poivre parfumé)

Réalisation

Pressez les agrumes. Dans un bol, déliez le jus ainsi obtenu avec le sel et le poivre, puis versez l'huile. Émulsionnez et gardez au frais. Cette vinaigrette peut être utilisée avec des salades de légumes ou des salades de crustacés. Sa forte quantité de jus d'agrumes en fait une vinaigrette allégée.

VINAIGRETTE AUX FRUITS DE LA PASSION

4 pers. Préparation : 5 min

1 fruit de la passion • 10 cl d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Coupez en deux le fruit de la passion et recueillez, dans un moulin à légumes muni d'une grille fine, le jus et les graines. Passez le tout afin de récupérer le maximum de liquide sans les graines noires. Dans un bol, mélangez le jus à l'huile et ajoutez le sel et le poivre.

VINAIGRETTE À L'HUILE DE NOIX OU DE NOISETTE

4 pers. Préparation : 5 min

1 cuil. à soupe de moutarde mi-forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide • 3 cuil. à soupe d'huile de noix ou de noisette • sel • poivre

Réalisation

Dans un bol, versez le vinaigre. Délayez le sel. Ajoutez le poivre, puis la moutarde. Mélangez à l'aide d'une fourchette pour émulsionner. Versez pour finir les huiles. Émulsionnez à nouveau.

HUILE VERTE (CIBOULETTE, BASILIC, CORIANDRE)

6 pers. Préparation : 15 min

25 cl d'huile de pépins de raisin • 1 quinzaine de brins de ciboulette, de feuilles de basilic ou de coriandre

Réalisation

Hachez la ciboulette. Portez l'huile à ébullition, puis coupez le feu et ajoutez la ciboulette. Laissez refroidir totalement et versez dans un blender. Actionnez le robot et laissez tourner 3 minutes. Filtrez ensuite l'huile dans un petit tamis (type passoire à thé). Vous devez obtenir une huile parfumée et verte. L'huile verte peut se garder au frais plusieurs semaines. Si vous désirez la conserver encore plus longtemps, filtrez-la une seconde fois au travers d'un filtre à café (cela prend environ une nuit).

HUILE DE ROMARIN

Pour 1 litre d'huile **Préparation : 15 min**

1 l d'huile de pépins de raisin • 5 à 6 branches de romarin •
2 gousses d'ail • 6 grains de poivre noir

Réalisation

Nettoyez le romarin et laissez-le sécher. Épluchez l'ail. Dans un grand bocal, mettez l'ail, le poivre et le romarin. Couvrez d'huile, fermez le bocal et laissez reposer 3 semaines. Filtrez l'huile et utilisez-la avec des poissons grillés, des légumes ou des salades aux accents du Sud. Vous pouvez réaliser cette recette avec du thym, du laurier, de la sarriette...