

ATELIER-CUISINE DU 29 ET 30 AVRIL 2013 « FAITES-EN TOUTE UNE SALADE »

SALADE DE RAVIOLES CROQUANTES ET JAMBON CRU

Ingrédients pour 4 personnes

- Ravioles de roman 2 plaques
- 2 tranches de jambon cru
- 1 salade feuille de chêne
- Mâche quelques bouquets
- 1 carotte râpée
- 2 cuillères à soupe de vinaigrette
- Huile de friture
- Sel Poivre



Préparation

Placez les ravioles au congélateur. Lavez la salade et la mâche. Essorez-les et mettez-les dans un saladier. Ajoutez la carotte râpée. Arrosez de vinaigrette et mélangez. Réservez. Faites chauffer l'huile de friture. Séparez les ravioles les unes des autres, puis plongez-les par petites quantités dans l'huile. Laissez cuire le temps qu'elles gonflent et dorent. Égouttez-les à l'aide d'une écumoire sur du papier absorbant. Salez et poivrez. Recommencez l'opération avec le reste des ravioles. Répartissez la salade dans des assiettes, ajoutez les ravioles et le jambon cru. Servez aussitôt.

SALADE D'ÉPAUTRE CHOU ET BETTERAVE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 betterave
- ¼ de chou blanc
- 1 oignon
- 100 gr de mimolette
- 100 gr d'épeautre
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Sel poivre



Préparation

Faites cuire l'épeautre (1 volume d'épeautre pour 2 volumes d'eau) pendant 45 minutes à couvert. Pendant ce temps, émincez finement l'oignon et le chou puis faites les revenir à feu doux dans un peu d'huile d'olive. Une fois vos préparations cuites, mettez-les au frais et taillez la mimolette et la betterave en petits dés puis ajoutez-les au mélange précédent. Faites une vinaigrette avec l'huile de noix, salez, poivrez et servez frais.

SALADE DE NOUILLES CHINOISES ET CREVETTES SAUTÉES À LA CORIANDRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 paquet de nouilles chinoises
- 400 gr de crevettes
- 2 carottes
- 1 pamplemousse rose
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petit oignon frais
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de piments doux
- 1 cuillère à soupe de gomasio



- Sel poivre

Préparation

Si les crevettes sont congelées passez-les sous l'eau tiède et mettez-les sur du papier absorbant. Préparez la marinade en hachant la coriandre, l'oignon frais avec le vert de la tige, puis mélangez avec avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez les crevettes dans un plat et arrosez-les avec cette marinade. Faites cuire les nouilles chinoises dans de l'eau salée pendant quelques minutes. Passez les nouilles sous l'eau froide et égouttez-les bien, versez une petite cuillère d'huile d'olive et mélangez. Épluchez les carottes et râpez-les avec une grosse râpe. Pelez à vif le pamplemousse et levez les quartiers, pressez le reste de pulpe. Dans un bol préparez la vinaigrette en mélangeant le jus de pamplemousse, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'huile de sésame, la sauce soja, le piment doux, le gomasio et le poivre. Dans un saladier mélangez délicatement les nouilles, les carottes, les quartiers de pamplemousse et arrosez avec la vinaigrette et placez au frais. Faites dorer les crevettes à feu vif dans une poêle, l'huile de la marinade suffit. Disposez de la salade de nouille dans des bols et répartissez les crevettes dessus.

SALADE DE BOULGOUR ET DE BOEUF PIMENTÉ

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr de rumsteack
- 200 gr de boulgour
- 1 petit concombre
- 1 petite botte de radis
- 2 petits oignons frais ou cive
- ½ bouquet de menthe
- ½ bouquet de persil plat
- 1 cuillère à soupe de 4 épices
- 3 cuillères à café de piment doux
- Huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre



Préparation

Faites cuire le boulgour dans un grand volume d'eau salée, égouttez-le et placez-le au frais. Nettoyez le persil, la menthe, le concombre et les radis. Émincez le concombre, les radis et les oignons. Hachez la menthe et le persil. Réservez le tout au frais. Mélangez le piment et le 4 épices avec l'huile d'olive. Badigeonnez la viande avec cette préparation et laissez mariner 40 minutes à température ambiante. Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée et 2 cuillères à café de piment, salez et poivrez. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients et arrosez avec la vinaigrette. Faites cuire la viande dans une poêle à feu vif pendant 4 minutes de chaque côté, laissez la reposer quelques minutes puis découpez en tranches de 5mm. Répartissez 3 ou 4 tranches sur la salade et dégustez.

SALADE GLACÉE DE MELON ET FRAMBOISE AU THÉ

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 melon
- 200 gr de framboise
- 1 sachet de thé Earl Grey
- 3 cuillères à soupe de miel

Préparation

Faites infuser le thé dans 20cl d'eau bouillante. Coupez le melon en deux, retirez les pépins et prélevez des boules avec une cuillère parisienne. Mettez-les dans un saladier avec les framboises lavées. Récupérez le reste de la chair du melon à l'aide d'une cuillère et déposez-la dans la casserole. Ajoutez le thé et le miel dans la casserole. Faites bouillir 3 minutes et mixez le tout. Laissez tiédir, versez la préparation sur les billes de melon et les framboises. Laissez reposer 3 heures au frais avant de servir.

