



Salade vitaminée aux épices de Noël



Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 pomme Granny Smith
1 panais
1 bulbe de fenouil en brunoise
100 g de boulgour cuit
40 g de quinoa cuit
70 g de saumon fumé émincé
20 cl de vinaigrette (*)
150 g de saumon frais
4 tranches de pain d'épices

Vinaigrette

40 g de jus de clémentine + zestes
20 g de jus de citron vert + zestes
(moitié du citron vert)
20 g de jus de citron jaune + zestes
(moitié du citron)
4 gr de gingembre frais râpé
100 g d'huile de pépin de raisin
2 gr de rapadura
2 belles pointes de couteau d'épices à pain d'épices (anis, cannelle, gingembre, cardamome, badiane, poivre, muscade, girofle, coriandre, piment doux),
Sel, poivre et piment d'Espelette

Dressage

4 morceaux de saumon émincé
12 cubes de saumon cuit
4 gr de céréales (boulgour, petit épeautre, quinoa) frites (1).
4 pluches de fenouil
20 à 24 croustons de pain d'épices (2)
12 bâtonnets de pomme Granny Smith

Recette

(1) Frire les céréales : boulgour, petit épeautre et quinoa dans de l'huile neutre. Réserver.

(2) Dans un four faire dorer du pain d'épices au préalable beurré à l'aide d'un pinceau et de beurre fondu. Réserver.

Couper 80 g de pomme Granny Smith et de panais en brunoise ainsi que 40 g de fenouil (réserver les pluches pour le dressage).

Saumon frais : couper des dès d'environ 1,5 cm et saisir très rapidement toutes les faces. Réserver.

Préparation de la vinaigrette :

Mélanger tous les ingrédients et émulsionner. Réserver.

Mélanger tous les légumes en brunoise et le quinoa avec le saumon fumé émincé en fines lamelles (en conserver 4 lamelles pour le dressage), quelques graines de céréales frites (en réserver une pincée pour le dressage) et assaisonner de quatre bonnes cuillerées à soupe de vinaigrette (gouter et rectifier si besoin l'assaisonnement).

Dressage :

Coupez 12 bâtonnets de pomme Granny Smith dans le reste de la pomme.

Disposer quelques croustons sur le bord de la paroi des 4 bocal (ici Bocal Weck 290 ml). Réserver 12 croustons pour le dressage. Répartir la salade dans les quatre bocaux. La salade doit recouvrir les croustons mais en faisant en sorte que quelques croustons apparaissent contre la paroi. Déposer harmonieusement sur le dessus de chaque préparation les 3 morceaux de saumon, les 3 croustons, les 3 bâtonnets de Granny Smith, la lamelle de saumon fumé. Parsemer de céréales frites et déposer la pluche de fenouil.

