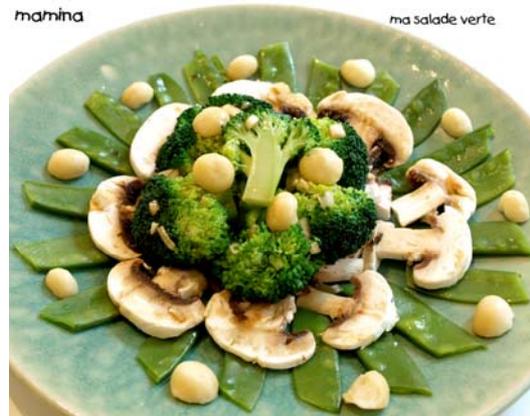




MA VERSION DE LA SALADE VERTE



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn (15 + 5)

Pour 4 personnes:

1 belle tête de brocolis
150 g de pois gourmands
300 g de champignons de Paris
Quelques noix de macadamia ou noisettes
2 échalotes émincées
6 càs d'huile de noisettes
3 càs de vinaigre de Xérès
Sel et poivre

La vinaigrette:

Dans un bol à la fourchette, mélanger l'huile, le vinaigre et l'échalote émincée. Saler et poivrer selon le goût. Réserver.

Les légumes:

Laver et faire cuire les pois gourmands dans de l'eau bouillante salée (environ 10 mn selon leur grosseur). Les rafraîchir et les épointer aux ciseaux. Réserver.

Laver et détacher les bouquets de brocolis, les faire cuire aussi à l'anglaise, 4 minutes environ après la reprise de l'ébullition. Les rafraîchir avant de les égoutter et réserver.

Parer et éplucher les champignons avant de les couper en tranches. Réserver.

Couper toutes les chutes de champignons et un vingtaine de pois gourmands en petits dés. Réserver.

Finition:

Disposer les pois gourmands tout autour de l'assiette. Cacher la base avec les lamelles de champignons posées en couronne.

Au milieu de cette couronne déposer un càs de mélange pois gourmands-champignons. Mettre un peu de vinaigrette. Recouvrir de bouquets de brocoli. Poser les noix de macadamia de façon esthétique, et terminer avec de la vinaigrette.