Les Grandes Salades

Maya Barakat-Nuq

Faciles à composer, top à déguster !

FIRST
Editions

Les Grandes Salades

Maya Barakat-Nuq

FIRST
Editions

© Éditions First, 2008

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 : 3e trimestre 2008

Mise en page : ReskatoЯ
Conception couverture : B L E U T

Éditions First
60, rue Mazarine 75006 Paris
Tèl. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2831-8

Introduction

Grandes salades, salades-repas, assiettes composées, différentes appellations pour une même envie de fraîcheur, de légumes mélangés à diverses saveurs plus ou moins fortes ou subtiles, un peu de viande, quelques dés de poisson, etc. Bref, de quoi faire un repas complet en une seule assiettée pleine de santé et de vitamines.
Ces grandes salades sont l'occasion de composer un mélange appétissant de goûts et de couleurs, de textures également et surtout permettent de faire un délicieux repas équilibré et nutritif.

Dans ce petit livre, vous trouverez des salades qui allient les légumes, les céréales et parfois les fruits, des salades de la mer et des salades du terroir.
Une foule de recettes et d'idées, que vous testerez avant de les adapter à vos goûts, à vos découvertes et surtout aux richesses de votre réfrigérateur et de votre placard.

Car en matière de salades, tout est permis, toutes les associations sont à essayer et l'on peut marier des ingrédients de divers horizons.
Les salades que vous trouverez au fil de ces pages sont destinées à constituer un plat principal ou même un repas complet.
Mais tout est une question de proportions et vous pouvez aussi diviser les quantités par deux pour les proposer en entrée ou pour servir un buffet de plusieurs salades.

Les compositions classiques

La plupart des salades complètes ont pour base… les salades ! Les variétés sont fort nombreuses et permettent de renouveler les goûts, les textures et les plaisirs. Dans les recettes qui suivent, nous suggérons toujours une variété de salade pour une alliance raffinée, mais bien sûr il est possible d'interchanger les produits de façon à obtenir votre combinaison idéale.
La laitue est la plus classique, la plus répandue avec son goût légèrement sucré et ses feuilles bien tendres.

L'iceberg a des feuilles bien croquantes qui conviennent à de nombreuses recettes.
La romaine a une feuille bien ferme, un goût assez marqué qui lui permet de s'allier avec des saveurs puissantes.
La chicorée est légèrement amère et a besoin d'être bien relevée.
L'endive, une variété de chicorée, est légèrement amère. Croquante, elle se marie à de nombreuses saveurs.
La trévise, avec des petits cœurs pommés, a une saveur poivrée.
La mâche, avec ses feuilles très douces, est associée à des salades chics et sophistiquées.
La frisée au goût assez fort est souvent mélangée à d'autres variétés.
Les feuilles de chêne rouges ou vertes introduisent une jolie note dans la composition.
La roquette, piquante, entre souvent dans la combinaison du mesclun.
Le cresson à la saveur moutardée est à utiliser avec parcimonie.
Quelle que soit la salade, il est très important de veiller à bien l'essorer après l'avoir lavée, car dans le cas contraire, l'eau va diluer la sauce et ramollir

les feuilles. Le meilleur moyen reste d'utiliser une essoreuse.

Le service

Lorsque le nombre des convives est important, il est plus commode de présenter les diverses grandes salades dans de grands saladiers ou de jolis plats de service creux.
Avec un nombre plus restreint, ou si la composition intègre des ingrédients «à la pièce» tels que des fromages fondus, des tranches de jambon cru, ou des éléments relativement onéreux, il est plus judicieux et plus flatteur de préférer une présentation à l'assiette, une coupelle ou une verrine qui permettent de mettre en scène la composition des salades.

Les sauces

L'assaisonnement est bien sûr le secret d'une salade réussie. Il doit respecter un bon équilibre entre le choix des huiles et des vinaigres et les ingrédients qui composent la salade.

En règle générale, des aliments à la saveur puissante et bien marquée sont exacerbés par une sauce légère et délicate.
À l'inverse, des éléments au goût plus subtil et délicat nécessiteront une sauce assez corsée pour les relever.
Chaque huile et chaque vinaigre a son goût bien particulier et vous avez, par exemple, le choix entre un vinaigre de vin rouge, de vin blanc, de cidre, de champagne, de xérès, balsamique, sans oublier toutes les variétés aromatisées aux fruits (framboise, figue, etc.) et aux herbes, thym, basilic, romarin ou aux aromates, échalotes, ail, etc.
Bien sûr, il ne faut pas négliger le citron, qui a une place privilégiée dans la sauce.
Les huiles introduisent une saveur bien particulière, certaines étant plus marquées que d'autres. En premier lieu, celle dont l'utilisation est la plus aisée, vient l'huile d'olive.
Tout en ayant beaucoup de parfum, elle s'associe agréablement avec le plus grand nombre d'ingrédients.
Les huiles de tournesol et d'arachide ont des saveurs bien plus neutres, tandis que l'huile de noix, de noisette ou de sésame, ont un arôme tellement puis-

sant qu'il faut souvent les mélanger à d'autres huiles (tournesol ou arachide) pour atténuer leur intensité.

Préparer une vinaigrette

Pour une vinaigrette classique, on compte un volume de vinaigre ou de citron pour trois volumes d'huile. Ces quantités sont à aménager selon votre goût et vos habitudes.
Il faut commencer par mélanger le vinaigre au sel et au poivre, ajouter éventuellement de la moutarde pour corser le goût, puis introduire l'huile par petites quantités en fouettant pour émulsionner.

Les herbes et aromates

Les fines herbes, surtout fraîches, en saison, sont idéales pour égayer toutes les salades. À défaut, on utilise les herbes surgelées ou séchées. Elles ajoutent bien sûr leur saveur et permettent de décorer les plats et les assiettes.
Lavez-les et séchez-les avant de les ciseler avec un couteau bien aiguisé ou, pour une petite quantité,

avec des ciseaux de cuisine : à vous la coriandre, le persil, le basilic, l'estragon…
Les aromates, comme l'ail, l'oignon, l'échalote, et les épices gingembre, curry, cannelle et autres sont à utiliser avec parcimonie et à bon escient. Il ne faut pas trop en mettre, ni trop les mélanger, car «trop de goût tue le goût!».

LES SALADES VÉGÉTARIENNES

•

AUBERGINES ET COURGETTES GRILLÉES SUR LIT DE MESCLUN

6 pers. **Prép. : 25 min** **Marinade : 15 min** **Cuisson : 10 min**

300 g de mesclun • 2 grosses aubergines • 3 courgettes • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 gousse d'ail hachée • 1 grosse pincée de paprika • 1 pincée d'origan en poudre • sel, poivre

Épluchez les aubergines et conservez la peau des courgettes. Lavez les légumes et coupez-les en tranches épaisses d'environ 1 cm.
Mettez-les dans un plat, saupoudrez les épices, salez et poivrez, parsemez l'ail haché et arrosez d'huile. Laissez mariner 15 minutes.
Faites griller au barbecue environ 5 minutes de chaque côté, en retournant les tranches à mi-cuisson. Lavez et essorez le mesclun. Disposez-le dans un grand plat de service ou dans six assiettes individuelles. Assaisonnez de sel, de poivre et de vinaigre balsamique. Disposez harmonieusement les légumes grillés et servez avec des tranches de pain grillées éventuellement tartinées de tapenade.

SALADE OPALINE

8 pers. **Préparation : 20 min**

3 pamplemousses roses ou blancs • 4 kiwis • 4 avocats • 1 laitue

Pour la sauce : 2 citrons • 25 cl de crème fraîche • ½ verre d'huile • sel, poivre

Épluchez les pamplemousses et dégagez la chair en quartiers en éliminant les membranes internes. Épluchez les kiwis et les avocats et coupez les premiers en rondelles et les seconds en cubes. Lavez, essorez et émincez la laitue.

Dans un saladier transparent, de préférence, pour laisser apparaître les couleurs, mélangez délicatement les pamplemousses parés, les kiwis coupés en rondelles, les cubes d'avocat et la laitue détaillée en lanières. Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients. Assaisonnez et servez bien frais.

SALADE CROQUANTE AUX DEUX CHOUX

4 pers. **Préparation : 25 min** **Dégorgement : 30 min**

1 chou rouge de 400 g environ • 1 cœur de chou pommé de 450 g • 5 brins de persil plat • 8 oignons blancs au vinaigre • 4 cornichons au vinaigre • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 cuil. à café bombée de moutarde • 3 cuil. à soupe d'huile de noix • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 50 g de cerneaux de noix concassés + 4 entiers pour le décor • gros sel • sel fin, poivre

Nettoyez soigneusement les choux en supprimant le trognon et les plus grosses côtes. Émincez-les séparément aussi finement que possible. Placez chaque chou dans une passoire. Saupoudrez-les généreusement de gros sel et laissez-les dégorger 30 minutes.
Lavez le persil. Supprimez les grosses tiges et ciselez-le. Égouttez les oignons et les cornichons. Coupez les premiers en deux et les seconds en tranches fines. Dans un saladier, mélangez le vinaigre avec la moutarde. Salez modérément et poivrez bien. Mélangez, puis émulsionnez avec les deux huiles. Rincez longuement les deux choux. Égouttez-les, puis épongez-les séparément dans un linge en le renouvelant jusqu'à ce qu'il soit sec.
Mettez les deux choux dans le saladier avec les noix

concassées, les cornichons, la moitié du persil et des oignons. Disposez joliment sur le plat de service. Décorez avec les cerneaux de noix entiers, ainsi que le reste du persil et des oignons. Servez.

ARTICHAUTS FARCIS AUX DEUX LÉGUMES

4 pers. **Préparation : 15 min** **Cuisson : 20 min**

8 fonds d'artichaut parés • 4 grosses carottes • 1 petite boîte de petits pois • 3 oignons • ½ citron • 1 bouquet de persil • ½ cuil. à café de cumin • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Épluchez les carottes et les oignons. Hachez les oignons et coupez les carottes en petits dés. Faites-les revenir dans une poêle avec la moitié de l'huile, pendant 5 minutes, salez et ajoutez le cumin, versez un verre d'eau et faites cuire 20 minutes. Équeutez le persil, ajoutez-le aux carottes, ainsi que les petits pois égouttés, 5 minutes avant la fin de la cuisson, mélangez et laissez refroidir. Amenez à ébullition une marmite d'eau salée et faites-y cuire les artichauts 20 minutes. Égouttez et laissez refroidir.
Dressez les artichauts sur un plat de service, garnissez-les de carottes et de petits pois. Pressez le

demi-citron, mélangez le jus à l'huile d'olive, salez, poivrez et arrosez les artichauts du mélange. Servez en entrée ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson poêlés.

SALADE DE POUSSES D'ÉPINARDS, VINAIGRETTE AU MIEL

4 pers. **Préparation : 15 min** **Cuisson : 1 min**

250 g de pousses d'épinards • 4 tomates séchées à l'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de pignons • 40 g de parmesan

Pour la vinaigrette : 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à café de moutarde • 1 cuil. à café de miel • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 2 brins de menthe • 4 brins de coriandre • 4 brins de basilic • sel, poivre

Triez, équeutez et rincez les pousses d'épinards. Essorez-les. Égouttez et coupez les tomates séchées en tous petits dés. Faites dorer les pignons à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif bien chaude. Réservez-les. Coupez le parmesan en copeaux à l'aide d'un couteau économe.

Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique, la moutarde, le miel et une pincée de sel. Émulsionnez avec l'huile d'olive. Poivrez et parfumez d'ail pressé

et de fines herbes ciselées. Tournez rapidement les pousses d'épinard dans la vinaigrette. Répartissez cette salade sur quatre assiettes. Éparpillez les pignons, les dés de tomate puis les copeaux de parmesan. Servez rapidement.

SALADE DE POIS GOURMANDS AU THYM

4 pers. **Préparation : 15 min** **Cuisson : 5 min**

800 g de pois gourmands • 2 cébettes • 5 brins de thym citron, en fleur si possible • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge • gros sel • sel, poivre

Rincez rapidement les pois gourmands, puis effilez-les. Faites-les cuire 5 minutes environ à l'eau bouillante salée : ils doivent rester croquants. Plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée et égouttez-les de nouveau. Nettoyez les cébettes. Coupez-les en rondelles très fines. Rincez, essorez et effeuillez le thym citron. S'il est fleuri, réservez les fleurs.

Dans un saladier, mélangez le jus de citron avec du sel et du poivre, puis émulsionnez avec de l'huile. Ajoutez les trois quarts des feuilles de thym : en les froissant entre vos doigts pour libérer leur fragrance

citronnée, puis les cébettes et les pois gourmands tièdes ou tout juste refroidis. Mélangez délicatement cette salade et disposez-la sur le plat de service. Décorez avec le reste des feuilles de thym. Parsemez éventuellement les fleurs de thym. Servez à température ambiante.

SALADE D'HERBES FRAÎCHES ET DE MESCLUN

4 pers. **Préparation : 15 min**

1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet de ciboulette • 3 branches de menthe • 5 branches de basilic • 300 g de mesclun • 150 g de tomates cerise • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 1 cuil. à café de vinaigre balsamique • 5 ou 6 cuil. à soupe d'huile extra vierge • sel, poivre

Rincez rapidement et essorez délicatement le cerfeuil et la ciboulette. Effeuillez les branches de menthe et de basilic. Rincez leurs feuilles, puis épongez-les avec du papier absorbant.
Ciselez finement toutes ces herbes en conservant quelques feuilles entières de cerfeuil, de menthe et de basilic pour le décor. Lavez et essorez le mesclun. Lavez et essuyez les tomates cerise. Mélangez inti-

mement. Répartissez sur le plat de service. Décorez avec les feuilles réservées et servez.

SALADE DE HARICOTS VERTS À LA MENTHE

4 pers. **Préparation : 30 min** **Cuisson : 7 min**

500 g de petits haricots verts frais extra fins • 30 g de pignons de pin • 2 oignons blancs frais avec leur tige verte • 1 gousse d'ail • ½ botte de menthe • 5 tiges de persil plat • 1 citron • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 8 olives vertes • 8 olives noires • sel, poivre

Cassez les extrémités des haricots verts : ils n'ont pas besoin d'être effilés. Lavez-les sous l'eau courante sans les faire tremper. Faites-les cuire 7 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis rafraîchissez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson et leur conserver leur belle couleur verte. Nettoyez les oignons frais et émincez-les finement avec une partie de leur tige. Épluchez et écrasez l'ail et pressez le citron. Équeutez la menthe et lavez-la ainsi que le persil dont vous aurez éliminé les grosses tiges. Essorez les herbes et ciselez-les. Dans un grand saladier, mélangez le jus de citron, du sel et du poivre, émulsionnez avec l'huile d'olive, ajoutez

Dans la collection **Le petit livre de** vous trouverez également **les thématiques** suivantes :

Le petit livre de Cuisine

Le petit livre de Culture générale

Le petit livre de Insolites

Le petit livre de Tourisme

Le petit livre de Langues

Le petit livre de Humour

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr** !