

## ... AU DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 23 avril

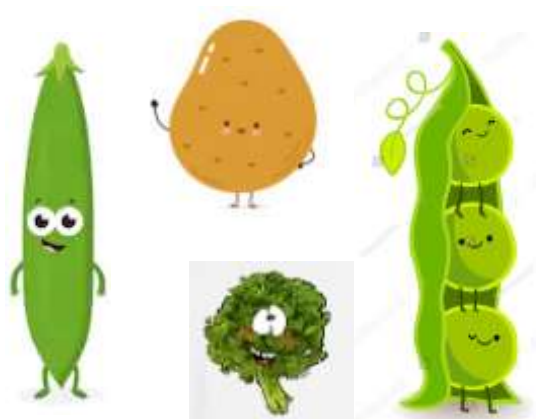
### Salade printanière aux rattes et saumon

#### Ingrédients 4 personnes

- 100 g de salade pourpier
- 600 g de pommes rattes
- 4 pavés de saumon frais
- 1 cube de bouillon de légumes
- 400 g de haricots verts
- 400 g de petits pois frais
- 100 g de mascarpone
- 4 c.s de ciboulette
- 4 c.s de cerfeuil

#### Vinaigrette :

- 6 c.s d'huile d'olive
- 1 c.c de moutarde de Dijon
- 1 c.s de miel toutes fleurs
- 2 c.s de vinaigre balsamique blanc
- Sel, poivre du moulin



#### PRÉPARATION :

- Précuire les pommes rattes lavées avec leur peau et taillées en morceaux réguliers à l'eau bouillante pendant 10 minutes. Assaisonner d'huile d'olive et finir à 210°C jusqu'à jolie coloration dorée.
- Nettoyer le pourpier et réserver.
- Rassembler le mascarpone avec le cerfeuil et la ciboulette, assaisonner et réserver au frais.
- Laver et équeuter les haricots verts, écosser les petits pois, blanchir dans une eau bouillante salée quelques minutes, égoutter et plonger dans l'eau glacée. Tailler les haricots en biseaux sur 3 cm.
- Dans une eau frémissante, délayer le cube de bouillon. Plonger les pavés de saumon entiers nettoyés et dés arrêtés, cuire 6 minutes environ. Égoutter. Laisser reposer 5 minutes et tailler en morceaux réguliers.
- La vinaigrette : délayer le miel dans le vinaigre. Ajouter la moutarde. Émulsionner à l'huile d'olive et assaisonner.
- Dressage : Assaisonner le pourpier, les pommes rattes et les haricots verts à la vinaigrette, disposer harmonieusement dans l'assiette. Ajouter les morceaux de saumon poché et les petits pois sur l'ensemble. Réaliser une quenelle de Crème aux herbes. Finir avec un peu de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.



**BONNE  
DEGUSTATION !**