



SALADE DE TRUITE FUMÉE, POMMES DE TERRE ET RAIFORT

SALADE AUX GRAINES DE SÉSAME



15 min



2 min



1 pers.



**RÉALISÉ
PAR**
Dynaform

De la fraîcheur dans votre assiette!

Pour la salade de carotte, il existe maintenant toutes sortes de couleurs de carotte, alors profitez pour donner un peu d'originalité, d'aller au marché, trouver les carottes jaunes, noirs, blanches ou vertes.

INGRÉDIENTS

Salade de poisson

- 150g de pommes de terre nouvelles
- 1 cuillère à soupe de crème 25%
- Zestes de 1 citron
- Jus de 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de raifort frais ou en pâte
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques branches de persil
- 1 ou 2 oignons nouveaux émincés
- 100-150g de poisson

Salade de carotte

- 150g de carotte
- 1 poignée de feuille de coriandre
- 3 cuillères à dessert de graines de sésame
- Zeste et jus
- 1/2 orange et
- 1/2 citron
- Huile d'olive, sel, poivre

Dessert

- Fruits de saison selon vos goûts

MARCHE À SUIVRE

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Une fois cuites, encore chaudes, les couper grossièrement et les mettre dans un saladier.

Ajouter la crème fraîche, le zeste de citron et son jus, ainsi que l'huile d'olive.

Assaisonner à votre goût.

Puis mélanger en incorporant progressivement le raifort.

Goûtez et lorsque cela est à votre convenance, ajouter les herbes hachées, l'oignon et finalement le poisson de votre choix.

Couper les carottes en fins rubans, bâtonnets, fils ou lanières à votre choix. Vous pouvez utiliser une mandoline, un couteau ou un économe.

Parallèlement, dans une poêle faire griller 2 cuillères à dessert de graines de sésame.

Placer les carottes dans un saladier avec la coriandre et les graines de sésame.

Pour la vinaigrette, râper le zeste de l'orange dans un bol et y ajouter le jus de celle-ci, le jus de citron, l'huile d'olive et le reste de sésame.

Saler, poivrer à votre goût pour obtenir une sauce qui restera bien relevée.

Dessert:

Entre 100 et 150 g de fruits frais de saison.

Profitez, cette année est exceptionnelle pour les fruits de nos régions!

ASTUCES DU CHEF

Pour la salade de poisson, vous pouvez choisir d'autres poissons comme de la fêra fumée, du saumon fumé ou de l'anguille fumée. Il est aussi sympa de chauffer un peu le poisson en le passant rapidement dans une poêle.

Pour la salade de carotte, il existe maintenant toutes sortes de couleurs de carotte, alors profitez pour donner un peu d'originalité, d'aller au marché, trouver les carottes jaunes, noirs, blanches ou vertes.