



Les plats principaux

## **Salade de chicons avec du saumon tiède et des croûtons de pain**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

chicon (6 stronkjes)  
2 cuillères à soupe de beurre  
tired d'eau  
500 grammes saumon (zalmfilet)  
1 citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 Pain gris (4 sneden)  
1 pamplemousse rose  
1 oignon rouge  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de moutarde  
poivre  
sel  
1/2 bosje dille (voor de afwerking, optioneel)

### **Méthode de préparation**

Préchauffez le four à 190°C

Enlevez le cœur dur des chicons puis coupez-les en quatre.

Chauffez le beurre dans une casserole et étuvez la moitié des chicons. Ajoutez un filet d'eau et laissez cuire encore 10 minutes avec le couvercle. Salez et poivrez.

Déposez le filet de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Coupez le citron en rondelles. Badigeonnez le saumon avec de l'huile et disposez les rondelles de citron dessus. Salez et poivrez. Cuissez le saumon au four pendant 15 minutes.

Coupez le pain en dés que vous disposez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec 1 cs d'huile d'olive et rôtissez les croûtons au four pendant 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Entretemps faites la salade de chicons. Arrachez les feuilles des chicons restants et placez-les dans un grand plat à mélanger. Épluchez le pamplemousse et coupez-le en quartiers. Récupérez le jus et ajoutez-le aux chicons.

Épluchez et coupez l'oignon rouge en rondelles demi-lune. Mettez l'huile et la moutarde dans un petit bol séparé. Salez et poivrez. Mélangez le tout avec les chicons et ajoutez les lanières d'oignon rouge et les quartiers de pamplemousse. Mélangez délicatement avec vos mains.

Déposez les chicons étuvés au milieu d'une assiette puis la salade par-dessus. Coupez le saumon en morceaux que vous répartissez sur l'assiette. Parachevez avec les croûtons de pain et l'aneth

## Ustensiles de cuisine

bakpapier

