



Entrées

Salade de légumes marinés

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes grenailles
200 grammes d'asperges vertes (nettoyées)
150 grammes de carottes (en rondelles obliques)
100 grammes radis (en très fines rondelles)
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 brins thym
1 feuille de laurier
100 grammes de feuilles de salade (ou autre laitue tendre)
1 poignée de coriandre (ou de persil plat)
20 grammes de pistaches (finement hachées)
poivre
sel

Méthode de préparation

Brossez les grenailles et faites-les cuire dans de l'eau salée environ 15 minutes. Égouttez-les, laissez-les refroidir et coupez-les en deux.

Blanchissez les asperges et les carottes dans de l'eau salée environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.

Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive, les brins de thym et la feuille de laurier. Salez et poivrez. Ajoutez les asperges, les carottes, les radis et les grenailles, puis mélangez bien pour enrober tous les légumes de marinade. Laissez mariner au moins 20 minutes.

Retirez le thym et le laurier des légumes.

Disposez la frisée sur un grand plat et répartissez joliment les légumes marinés par-dessus. Parsemez de coriandre et de pistaches hachées. Arrosez d'un peu d'huile d'olive et posez le plat sur la table, pour que chacun se serve selon ses envies.

