

SALADE VERTE AUX ÉPINARDS ET CÉBETTES

Une consistance de verdure avec une sauce un peu relevée à l'ail. Les épinards ébouillantés mélangés aux végétaux crus (cébettes, salade) et aux graines de tournesol, donnent à ce plat une texture moelleuse et parfumée.

VÉGÉTAUX

50 gr jeunes pousses de salade

50 gr épinards

3 cébettes

4 càs graines de tournesol

1 càc gros sel

ASSAISONNEMENT

2 gousses ail


1 càs raifort


2 càs vinaigre de cidre

3 càs huile d'olive

Sel - poivre



 20 minutes

 3 portions



1. Préparer une casserole d'eau bouillante salée (avec du gros sel)



2. Préparer les cébettes en longueur (enlever les feuilles vieilles, couper à peine les bouts, laver)



3. Ciseler très finement les cébettes, jusqu'au bout des feuilles vertes



4. L'eau est bouillante, plonger les épinards



5. Les laisser juste 30 secondes et égoutter



6. Plonger les épinards dans de l'eau froide, égoutter à nouveau (pour garder leur belle couleur verte)



7. Presser les épinards, il ne reste qu'une petite poignée. Découper dans tous les sens cette texture tendre, puis mélanger aux cébettes



8. Ajouter à ce mélange les graines de tournesol



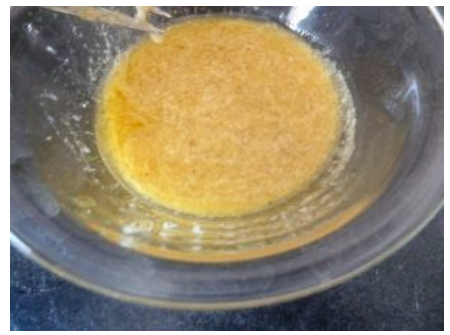
9. Ajouter les feuilles de salade réduites grossièrement



10. Mélanger le tout.



11. Préparation de la vinaigrette avec : huile d'olive, vinaigre de cidre, raifort, sel, poivre, gousse d'ail râpées.



12. Batta le tout pour obtenir une émulsion (mousseline)



13. Verser par dessus la salade avant de servir



14. Dresser et servir frais cette pétillante préparation de verdure.