

SALADE AUX FÈVES ET À LA TRUITE FUMÉE

Mars 2006 (Révisé en avril 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 kg de fèves fraîches à écosser
- ★ 1 oignon blanc doux (150 g)
- ★ 150 g de truite fumée en tranches
- ★ 250 g d'asperges vertes fraîches ou un bocal)
- ★ 8 œufs de caille
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 cuillère à café de moutarde fine
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- ★ 4 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 3 casseroles, Saladier, 2 bols

Préparation : 30 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 8,00 € (soit 2,00 € par personne)



Recette :

Écosser les fèves. Porter une casserole d'eau à ébullition, y jeter les fèves, les laisser 60 secondes après la reprise de l'ébullition et les rafraîchir immédiatement. Ôter la peau des grains. Peler l'oignon blanc et l'émincer. Porter à ébullition une casserole d'eau avec le vinaigre de vin, plonger les œufs de caille et les cuire 5 minutes, les rafraîchir. Détailler les tranches de truite fumée en lanières de 1 cm de large. Peler les asperges, les ficeler et les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau salée. Les rafraîchir et les couper en tronçons de 3 cm de long (S'il s'agit d'asperges en bocaux, les égoutter et les couper en tronçons de 3 cm de long). Écaler les œufs et les couper en deux. Ciseler finement le persil. Couper le citron en deux et en extraire le jus dans un bol.

Dans un saladier, verser les fèves, ajouter l'oignon émincé, les lanières de truite fumée, les asperges et les œufs de caille. Mélanger délicatement tous les ingrédients. Préparer une vinaigrette légère : dans un bol mettre sel et poivre du moulin, ajouter le vinaigre de framboise, une cuillère à soupe de jus de citron, bien mélanger pour dissoudre le sel, incorporer une cuillère à café de moutarde fine, homogénéiser, ajouter l'huile, mélanger. Arroser la salade avec la vinaigrette au moment de servir et parsemer de persil ciselé.

i 1 kg de fèves fraîches donne environ 400 g de grains (Quantité pour 4 personnes pour une entrée, pour 2 personnes pour un légume). Pour cette recette, privilégier les févettes, c'est à dire des grains de petite taille. La **fève** est un légume très ancien qui était couramment consommé au Moyen-Âge. Il était le constituant végétal principal du cassoulet bien avant le haricot, importé des Amériques au XV^e siècle.

Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.