

SALADE DE CÉSAR

Février 2005 (Révisé en avril 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 60 g de riz long américain ou Surinam
- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/4)
- ★ 1 boîte de thon au naturel (200 g)
- ★ 1 boîte de cœurs de palmier (1/2)
- ★ 1 boîte de cœurs d'artichauts violets (1/2)
- ★ 1 Batavia
- ★ 1 Trévisse
- ★ 4 tomates « Roma » ou « Grappe »
- ★ 1 concombre
- ★ 250 g de haricots verts frais
- ★ 1 belle carotte
- ★ 8 tranches de Mortadelle
- ★ 8 tranches de Salami
- ★ 8 tranches de Pancetta
- ★ 2 cuillères à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ 8 cuillères à soupe de vinaigrette à la moutarde

Ustensiles : Essoreuse à salade, Egouttoir, 2 casseroles, Robot ménager (mode râpe)

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 12,90 € (Soit 3,23 € par personne)



Recette :

Porter une casserole d'eau à ébullition, ajouter une cuillère à soupe de gros sel, y jeter le riz et le cuire 20 minutes, l'égoutter et laisser refroidir. Couper les extrémités des haricots verts, les laver et les égoutter. Les cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, les rafraîchir et les égoutter. Ouvrir la boîte de thon et l'égoutter. Faire de même avec les boîtes de cœurs de palmier et d'artichauts. Laver les salades, les essorer, les couper en morceaux de 3 cm de côté. Rincer les tomates, les essuyer et les couper en quartiers. Éplucher le concombre et le couper en rondelles épaisses. Éplucher la carotte et la râper finement.

Tapisser 4 grandes assiettes avec les feuilles de salade, Batavia et Trévisse. Déposer dans chaque assiette, sur le lit de salade, 1/4 de chacun des ingrédients sur une ligne, soit le riz, le maïs, le thon, la tomate, le concombre, les haricots verts, les cœurs de palmier, les cœurs d'artichaut, la carotte râpée. Disposer sur une autre ligne deux rondelles de Salami, deux de Mortadelle et deux de Pancetta. Arroser de deux cuillères à soupe de vinaigrette les différentes crudités. Servir avec de la baguette fraîche.

i La **Trévisse**, est une salade d'hiver originaire d'Italie. Cette espèce de chicorée rouge est croquante et légèrement amère. Elle rentre dans la composition du Mesclun, ce mélange de salades diverses, typique de la cuisine niçoise.

Boisson :

Un Vin de Pays d'Oc gris de gris (IGP) servi à 12°C. (*)

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