Salade folie

05/08/2014 à 14h38

Par Pr Jean-Michel Lecerf

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 2 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 200g de mesclun de salade
- 3 poivrons : 1 vert, 1 rouge, 1 jaune
- 1 aubergine
- 3 radis
- 1 carotte
- 4 tomates cerises
- Aneth, ciboulette, persil, coriandre
- 60g de copeaux de parmesan
- 40g de noisettes
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de noix
- 40 ml d'huile de noisette
- 1 gousse d'ail, 1 branche de thym, 1 branche de romarin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Faites confire les poivrons : taillez les poivrons en très petits dés, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel, le poivre, la gousse d'ail, le thym, le romarin. Mélangez bien et faites cuire à feu couvert au four à micro-ondes pendant 2 minutes ;
- Taillez en très petits dés l'aubergine et faites-la rôtir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive ;
- Taillez les radis en rondelles. Faites une julienne de carotte crues ;
- Faites des pétales de tomates cerise : coupez les tomates en quatre. Enlevez délicatement la peau et les pépins (faire sécher les peaux au four à 100-120°C avec du sel et de l'huile d'olive et ajoutez-les pour la décoration finale) ;
- Préparez les herbes : lavez l'aneth, la coriandre, la ciboulette et le persil ;
- Préparez les copeaux de parmesan ;
- Concassez les noisettes ;
- Préparez la vinaigrette de noisette : une cuillère à soupe de vinaigre de noix, sel, poivre et l'huile de noisette ;
- Mélangez le tout harmonieusement et déposer sur le mesclun.