



Salade de mini-légumes aux pluches d'herbe, vinaigrette de carotte

27/11/2018 à 10h54

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 demi-barquette de roquette
- 1 demi-barquette de ficoïde
- 1 demi-barquette de feuilles de moutarde
- 1 demi-barquette de salade mizuna (salade asiatique avec 1 goût de noisette)
- 1 botte de cébettes-fanes
- 1 botte de carottes-fanes
- 1 bottes de navets-fanes
- 2 mini-choux
- 9 tomates cerises
- 1 botte de poireaux-fanes
- 9 artichauts en bouquets
- 4 cuillères à soupe de vinaigrette carotte au poivron rouge
- Pluches d'herbes mélangées (cerfeuil, persil, basilic, estragon, ciboulette, cresson)
- Gros sel, piment d'Espelette, levure de bière

Préparation :

- Nettoyez et lavez les salades et les herbes par catégorie dans de l'eau légèrement vinaigrée; égouttez et épongez sur du papier absorbant et réservez dans une boîte fermée au frais;
- Plongez et ressortez immédiatement les tomates cerises dans une casserole d'eau bouillante;
- Egouttez. Faites cuire les légumes à l'anglaise (dans de l'eau portée à ébullition salée au gros sel, à gros bouillons, à découvert), selon les temps de cuisson suivants: 30 minutes pour les artichauts, 20 minutes pour les choux, 10 minutes pour les navets, 5 minutes pour les carottes, 4 minutes pour les poireaux et 2 minutes pour les cébettes;
- Rafraîchissez ces légumes à l'eau glacée dès qu'ils sont cuits et égouttez-les. Mélangez d'une part les légumes, d'autre part les pluches et les salades mélangées. Répartissez les premiers sur des assiettes de service, ajoutez les pluches et les salades mélangées. Arrosez de vinaigrette, poudrez de levure de bière et rectifiez l'assaisonnement en sel et en piment d'Espelette.

L'astuce du chef :

Faites cuire les légumes plus ou moins longtemps selon que vous les désirez plus ou moins croquants. Vous pouvez également les faire cuire à la vapeur.