Nicolas Duquenoy

Apéritifs et entrées

Salade de chou vert et figues séchées

30 min	20 min	0	10 min	290
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade de chou vert

1. Ôter le pédoncule du chou vert puis séparer les feuilles, en se débarrassant des plus vertes.
2. Ôter le coeur du chou et enlever les côtes de chaque feuille.
3. Superposer les feuilles de manière à découper de très fines lanières avec un couteau éminceur.
4. Réserver dans un saladier et ajouter de l'huile d'olive. Laisser mariner pendant quelques minutes.
5. Couper les oignons nouveaux dans la longueur puis les émincer finement. Réserver dans le saladier avec le chou.
6. Eplucher l'échalote avec un couteau d'office puis la ciseler finement avec le couteau éminceur. Réserver dans le saladier avec le chou.
7. Ôter les pédoncule des tomates et les couper en tranches puis en dés. Ajouter dans le saladier.
8. Eplucher les champignons de Paris avec un couteau d'office puis les couper en deux.
9. Les émincer finement avec un éminceur et les ajouter à la salade.

Ôter le pédoncule des figues, les aplatir sur la planche à

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de chou vert

- 0.5 **Chou(x) frisé(s)**
- 4 **Tomate(s)**
- 8 **Champignon(s) de Paris**
- 8 **Figue séchée**
- 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
- 2 **Echalote(s)**
- 1 botte(s) **Ciboulette**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 4 trait **Vinaigre balsamique**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

10 Ôter le pédoncule des figues, les aplatir sur la planche à découper.

11 Les émincer en lanières de taille moyenne pour garder de la texture. Réserver avec les autres ingrédients.

12 Ciseler la ciboulette avec un couteau éminceur et l'ajouter dans le saladier.

13 Mélanger la salade avec une cuillère à soupe et la laisser mariner au réfrigérateur.

14 Sortir la salade du réfrigérateur et l'assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique. Mélanger le tout.

15 Disposer harmonieusement la salade dans une assiette creuse.