Salades

Salade nantaise

30 min	20 min	10 min	0	481
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

1. Dans un saladier, mélanger le sel, le poivre et le vinaigre avec un fouet.
2. Verser l'huile et la moutarde puis émulsionner au fouet.
3. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
4. Eplucher et émincer finemement l'ail et l'échalote avec un couteau éminceur.
5. Ciseler finement le persil, le basilic et la ciboulette avec un couteau éminceur.
6. Ajouter l'ail, l'échalote et les herbes à la vinaigrette et mélanger énergiquement.
7. Verser la vinaigrette dans un petit bol pour le service.

Étape 2

Préparation des ingrédients

1. Dans une casserole, faire cuire le riz selon les indications sur le paquet. L'égoutter dans une passoire et le laisser refroidir.
2. Laver et essorer délicatement la mâche avec une essoreuse à salade.

Laver les tomates. Les couper en quartiers en prenant

Ingrédients
pour 4 personnes

Pour la garniture

1 **Mâche**
200 g **Riz Blanc**
150 g **Thon au naturel**
6 **Tomate(s)**
1 **Concombre**

Pour la sauce vinaigrette aux fines herbes

9 cl **Huile d'olive**
5 cl **Vinaigre de Framboise**
5 g **Moutarde**
30 g **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
5 tige(s) **Ciboulette**
5 tige(s) **Basilic**
5 branche(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

3 soin d'ôter le pédoncule.

4 Eplucher le concombre avec un éplucheur. Le couper en deux, ôter les pépins et le couper en lanières.

Étape 3

Dressage

1 Disposer la mâche dans un plat de service.

2 Ajouter le riz, émietter le thon au dessus du plat, ajouter le concombre et les tomates.

3 Mélanger délicatement le tout en aérant bien la salade.

4 Servir accompagné de la vinaigrette.