Nicolas Duquenoy

Salades

Salade de chou vert, figues et émincé de volaille

40 min	30 min	10 min	0	527
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade

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

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

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

Ingrédients pour les croûtons

- 4 tranche(s) **Pain de mie**
- 20 cl **Huile d'arachide**

la salade.

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.

Étape 2

Préparation des croûtons

1 Parer les tranches de pain de mie avec un couteau éminceur puis les couper en petits dés. Réserver dans une plaque à débarrasser.

2 Verser une grande quantité d'huile d'arachide dans une poêle et faire chauffer.

3 Lorsque l'huile fume, ajouter les croûtons et les faire revenir en remuant la poêle.

4 Dès que les croûtons sont dorés, les saler légèrement et les débarrasser aussitôt dans la plaque à débarrasser recouverte de papier absorbant.

Étape 3

Préparation de la volaille

1 Tailler de fines escalopes dans la dinde. Couper les escalopes en fines lanières. Réserver sur une assiette.

2 Sur feu vif, faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.

3 Lorsque l'huile est chaude, baisser sur feu moyen et ajouter les lanières de dinde.

4 Retourner régulièrement les lanières pour les cuire uniformément, puis assaisonner de sel et de poivre.

5 Lorsque la dinde est cuite mais moelleuse, débarrasser dans une assiette.

Étape 4

Dressage

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

2 Disposer harmonieusement la salade dans une assiette creuse puis ajouter les lanières de dinde par dessus.

3 Parsemer de croûtons et décorer de quelques pluches d'herbes. Arroser d'huile d'olive et servir.