



Apéritifs et entrées

Salade de chou vert et figues séchées



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

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**

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 pédoncules 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

- 10** Couper 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.