

Salades

Salade de pois gourmands et pancakes aux herbes


50 min 40 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

665

CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Plonger les pois gourmands dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 3 minutes.
- 2 Couper les extrémités de la cébette, puis ciseler le blanc et le vert.
- 3 Couper les extrémités des radis, puis couper de fines rondelles.
- 4 Au bout de 3 minutes, égoutter les pois gourmands et les rincer sous l'eau très froide pour stopper la cuisson. Les réserver dans un saladier.
- 5 Ciseler la ciboulette.
- 6 Mélanger tous les ingrédients dans le saladier contenant les pois gourmands.
- 7 Dans un bol, verser la moutarde et le vinaigre de framboise.
- 8 Le vinaigre de framboise peut être remplacé par du vinaigre de cidre ou du vinaigre balsamique.
- 9 Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger. Puis verser l'huile d'olive en filet tout en mélangeant pour émulsionner le mélange.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

 400 g **Pois gourmands**
 60 g **Pousse(s) de salade**
 20 **Radis**
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
 60 g **Parmesan**
 1 botte(s) **Ciboulette**
Ingrédients pour la vinaigrette

 6 c. à soupe **Huile d'olive**
 2 c. à soupe **Vinaigre de Framboise**
 2 c. à café **Moutarde**
Ingrédients pour les pancakes

 240 g **Ricotta**
 250 ml **Lait demi-écrémé**
 190 g **Farine**
 2 **Oeuf(s) entier(s)**

- 10 Ajouter la vinaigrette aux légumes, mélanger délicatement. Réserver au réfrigérateur.

4 c. à soupe **Basilic**
20 g **Parmesan**
2 c. à café **Levure chimique**

Étape 2

Préparation des pancakes

- 1 Verser la ricotta et les oeufs entiers dans un saladier. Mélanger.
- 2 Ajouter la farine, mélanger.
- 3 Ajouter le lait progressivement, mélanger entre chaque ajout.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter le parmesan râpé et la levure. Mélanger.
- 5 Effeuille l'estragon, le basilic et la menthe. Ciseler les herbes ensemble, puis les ajouter à la pâte à pancakes. Mélanger.
- 6 La cuisson des pancakes doit être démarrée sur feu doux pour obtenir une texture bien moelleuse.
- 7 Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Déposer des petits tas de pâte dedans.
- 8 Pour cuire les pancakes, faire des petits tas à l'aide d'une cuillère à soupe, ou se servir d'un emporte-pièce, ce qui permettra d'avoir une forme bien régulière.
- 9 Quand il se forme des bulles d'air à la surface, retourner les pancakes et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes.
- 10 Une fois cuits, réserver les pancakes dans une assiette et continuer la cuisson jusqu'à épuisement de la pâte.

Étape 3

Dressage

- 1 Dans une assiette, disposer des jeunes pousses de salade, puis recouvrir de salade de pois gourmands.
- 2 Parsemer de copeaux de pois gourmands.
- 3 Poser un ou deux pancakes sur le côté.