

SALADE DE CHOU-FLEUR, CAROTTES ET FRUITS SECS

Pour 4 personnes

- 1 petit chou-fleur
- 3 carottes
- 1 càs de raisins secs
- 4 abricots secs
- 4 dattes

Vinaigrette

- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin moulu
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- Sel

Salade :

Défaire les bouquets de chou-fleur et les couper en petits morceaux. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les morceaux de chou-fleur pendant 3 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir. Couper les abricots secs et les dattes en morceaux. Peler les carottes et à l'aide d'un économe réaliser des tagliatelles.

Vinaigrette :

Peler la gousse d'ail et l'écraser. Dans un bol, mettre l'ail avec les épices et le jus de citron. Bien mélanger et verser progressivement l'huile d'olive. Bien mélanger pour obtenir une sauce homogène.

Dressage :

Dans un saladier, mettre le chou-fleur, les tagliatelles et les fruits secs. Verser la moitié de la sauce et mélanger. Rajouter de la sauce selon votre goût.

POIS CHICHES, HARENG FUME ET TAGLIATELLES DE COURGETTES

Pour 4 personnes :

3 courgettes

2 carottes

1 boîte de pois chiches

2 harengs fumés

Quelques brins de cerfeuil

Sauce :

1 càc de moutarde

3 càs d'huile de noisette

1 càc de vinaigre de cidre

Sel et poivre

Salade :

Laver les courgettes et peler les carottes. A l'aide d'un économe ou d'une mandoline, réaliser des tagliatelles de carottes et de courgettes en retirant le cœur de la courgette. Rincer et égoutter les pois chiches. Emincer les filets de harengs.

Sauce :

Dans un bol, mélanger la moutarde avec le vinaigre de cidre. Ajouter l'huile de noisette et mélanger.

Dressage :

Dans un saladier, déposer les tagliatelles de courgettes, de carottes et les pois chiches. Verser la sauce et bien mélanger. Ajouter les morceaux de harengs puis saupoudrer de cerfeuil ciselé.