

SALADE SUCRÉE ET CRAQUANTE AUX TÊTES DE VIOLON

Ingrédients : pour environ 4 portions

Salade

- 6 tasses (1,5 L) de légumes au choix (*romaine déchiquetée pour moi*)
- 0,5 lb (227 g) de têtes de violon cuites, froides (*prévoyez deux cuissons de 6-7 minutes chacune, et dans deux eaux bouillantes différentes*)
- 1 pomme, coupée en petits morceaux (*Cortland en bâtonnet pour moi*)
- 1 échalote française, émincée
- Le jus d'½ lime
- ½ tasse (56 g) de pacanes, en morceaux
- ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable

Vinaigrette

- 1/3 tasse (85 ml) d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique (*balsamique blanc pour moi*)
- ½ c. à thé de fleur d'ail (*mon ajout*)
- Persil frais (au goût)
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Faire cuire les têtes de violon et laisser refroidir complètement.
2. Faire revenir les noix à feu moyen dans un poêlon (sans huile) pour les réchauffer et relever leur saveur. Verser le sirop d'érable et mélanger jusqu'à ce que les noix soient bien enrobées et que le liquide se soit évaporé. Étendre les noix sur une plaque antiadhésive et laisser reposer jusqu'à ce qu'elles soient bien froides.
3. Dans un grand saladier, mélanger la verdure, les têtes de violon, la pomme et l'échalote française.
4. Au moment de servir, ajouter les noix et la vinaigrette. Décorer avec un filet de sirop de balsamique (*un peu de vinaigre balsamique supplémentaire pour moi*), au goût.

Remarque : Lorsque les têtes de violon ne sont pas en saison, vous pouvez les remplacer par des tronçons d'asperges, des fleurettes de brocoli blanchies, des haricots ou des morceaux de courgettes, entre autres !

Note : je n'ai fait que la moitié de la recette présentée ci-dessus.

Source : Vert et fruité »

<http://vertetfruité.com/salade-tetes-de-violon/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripiel, le mercredi 15 juin 2016

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2016/06/salade-sucree-et-craquante-aux-tetes-de.html>