Salade de grenailles au maïs et aux lardons

Avec du poivron rouge et des échalotes aigres-douces

GRENAILLES

La grenaille désigne un petit calibre et non une variété de pomme de terre. Elle doit être récoltée avant maturité pour conserver sa chair particulièrement fondante.

- Grenailles
- Échalote
- Citron vert
- Poivron rouge ❄
- Gousse d'ail
- Maïs
- Lardons ❄
- Little gem ❄
- Yaourt entier ❄

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Cette salade de grenailles, prête en un tour de main, est idéale pour les soirs d'été. N'hésitez pas à faire cuire les pommes de terre la veille pour gagner du temps. Le citron vert vient complimenter la saveur très marquée de l'échalote et se marie au goût sucré du maïs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, **2 bols**, **sauteuse** et **poêle**.
Recette de **salade de grenailles au maïs et aux lardons** : c'est parti !

1 CUIRE LES GRENAILLES

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

2 MACÉRER LES ÉCHALOTES

Pendant ce temps, taillez l'**échalote** en fines demi-rondelles ★ et pressez le **citron vert**. Dans le petit bol, mélangez ¾ cs de **jus de citron vert** par personne, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez l'**échalote** et mélangez bien.

3 COUPER

Détaillez le **poivron rouge**. Émincez ou écrasez l'**ail** et égouttez le **maïs**. Coupez la **little gem** en gros morceaux.

4 SAUTER LES LÉGUMES

Chauffez l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et faites sauter le **poivron** 4 minutes avec du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les **grains de maïs** et l'**ail**, puis remuez 1 minute de plus. Retirez la poêle du feu. Pendant ce temps, chauffez la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, dans l'autre bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le **yaourt entier** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez généreusement ★★. Ajoutez les **grenailles**, la **little gem** et les **lardons** avec leur graisse de cuisson à la sauteuse et mélangez bien.

★CONSEIL : Taillez l'échalote en très fines rondelles ou émincez-la. Si vous trouvez le goût de l'échalote crue trop prononcé, faites-la macérer dans le jus de citron vert plus longtemps et servez-la séparément à table.

6 SERVIR

Servez la **salade de grenailles** sur les assiettes et garnissez avec la **vinaigrette au yaourt**. Garnissez le tout avec les **échalotes** aigres-douces.

★★CONSEIL : La sauce reste un peu granuleuse parce que les lipides et les protéines se séparent, mais cela ne change rien au goût.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Lardons (g) ❄	50	100	150	200	250	300
Little gem (cœur) ❄	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) ❄	25	50	75	100	125	150
*À ajouter vous-même						
Sucre* (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3134 / 749	486 / 116
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	12,0	1,9
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	21,6	3,3
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !