



# SALADE TIÈDE À LA TRUITE FUMÉE

Avec des pommes de terre, des haricots, de la pomme et du cresson



## CRESSON

Le cresson est disponible toute l'année même lorsque ce n'est pas la saison des salades. Ses petites feuilles contiennent beaucoup de fer.



Pommes de terre Roseval



Haricots verts \*



Pomme Elstar



Cresson \*



Filet de truite fumé \*

Total : 25-30 min.

Family

Très facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

La truite de cette salade a été fumée de manière artisanale au-dessus d'un feu de chêne. Initialement, le poisson était fumé pour la conservation, mais c'est surtout pour le goût que cette tradition se perpétue. L'association de l'acidité de la pomme au gras de la truite est un grand classique qui fonctionne tout aussi bien avec d'autres poissons gras, comme le maquereau.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle et saladier.

Recette de **salade tiède à la truite fumée** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en dés de 1 à 2 cm. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



### 2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 8 à 11 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, versez un fond d'eau dans l'autre casserole. Ajoutez les **haricots**, couvrez et portez à ébullition. Faites cuire 7 à 9 minutes, puis égouttez.



### 4 ÉMIETTER LE POISSON

Pendant ce temps, coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et coupez la en dés. Détachez le **cresson** et émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes ★. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel et la moutarde, puis salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **pommes de terre**, les **haricots**, la **pomme** et la moitié du **cresson** au saladier, puis mélangez avec la vinaigrette. Salez et poivrez la **salade**.



### 6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et disposez la **truite** dessus. Garnissez avec le reste de **cresson**.

★ **CONSEIL** : Il se peut qu'il reste quelques arêtes : pensez donc à bien inspecter la truite avant de l'ajouter à la salade.

🍴 **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat en famille, laissez les enfants détacher les feuilles de cresson et préparer la vinaigrette.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Pomme Elstar (pc)	1	2	3	4	5	6
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	1	2	3	4	5	6
Filet de truite fumée (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	420 / 100
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	3,6	0,5
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	22,6	3,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,7	0,3

## ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri

24) Moutarde

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