



SOUPE DE TOMATE ET DE POIVRON AU FILET DE POULET POCHÉ AVEC DE LA MENTHE, DES CÂPRES ET DES CROSTINI



INGRÉDIENT SPÉCIAL



JAMBON SERRANO

Ce jambon salé a été séché dans les montagnes d'Espagne, dont la fraîcheur du climat facilite la maturation et le séchage de la viande.



Fenouil ✱



Figues ✱



Menthe fraîche ✱



Mozzarella de bufflonne ✱



Demi-baguette



Jeunes pousses d'épinards et radicchio ✱



Jambon serrano ✱



Câpres ✱

40 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

Que ce soit le fondant de la mozzarella de bufflonne italienne ou le côté délicieusement salé du jambon serrano espagnol, ce plat est une invitation aux vacances. L'ajout de figes donne à ce plat un goût doux et sucré, tandis que les câpres frites font une garniture aussi croustillante qu'étonnante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Éplucheur, essuie-tout, petite casserole, écumoire, poêle et saladier.

Recette de salade à la mozzarella de bufflonne, aux figues et au jambon serrano : c'est parti !



1 TAILLER LE FENOUIL

Coupez le **fenouil** en deux et retirez le cœur dur. Ciselez les fanes, s'il y en a. Taillez le **fenouil** en lanières le plus finement possible à l'aide de l'éplucheur ★.



2 COUPER LES FIGUES

Coupez les **figues** en quartiers puis ciselez les feuilles de **menthe** en fines lanières. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en gros morceaux.



3 GRILLER LES CROSTINIS

Coupez la **baguette** en fines tranches et enduisez-les du reste d'huile d'olive, puis saalez. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les tranches de pain 5 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. À l'aide d'une spatule, appuyez-les fermement contre le fond de la poêle de temps à autre. Réservez hors de la poêle.



4 BATTRE LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour préparer la vinaigrette. Continuez à battre jusqu'à obtenir un mélange brillant et bien lisse ★★.



5 DRESSER LES ASSIETTES

Ajoutez le **mélange d'épinards et de radicchio** ainsi que le **fenouil** émincé au saladier, puis mélangez bien. Servez la **salade** sur les assiettes et incorporez les morceaux de **mozzarella de bufflonne**, les tranches de **jambon serrano** et les **figues**.

★ **CONSEIL** : Attention à vos doigts ! Ne taillez pas le légume trop profond, il en restera toujours une partie.



6 SERVIR

Servez la **salade** avec les **crostini** et garnissez avec les **câpres**, les éventuelles **fanés de fenouil** et les lanières de **menthe**.

★★ **CONSEIL** : Le fait de battre une vinaigrette correctement et assez longtemps donne lieu à une émulsion, c'est-à-dire que l'huile et le vinaigre se mélangent bien et tournent moins vite une fois mélangés à d'autres ingrédients.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Figues (pc) *	2	4	6	8	10	12
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	60	125	180	250	310	360
Demi-baguette (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Jeunes pousses d'épinards et radicchio (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Jambon serrano (g)	40	80	120	160	200	240
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	3	4
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	3565 / 852	699 / 167
Lipides (g)	36	7
Dont saturés (g)	12,6	2,5
Glucides (g)	93	18
Dont sucres (g)	22,8	4,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	5,3	1,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

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