

La recette

ÉPICE

Salade de pâtes au curry



4



20 min



10 min

INGRÉDIENTS : 180 g de petites pâtes, 1 poivron rouge moyen, 1 poivron vert moyen, 2 cuillères à soupe de ciboules, finement hachées, 100 g de champignons de Paris. Vinaigrette au curry : 2 cuillères à café de curry en poudre, 1 cuillère à soupe de sucre roux, 125 ml d'huile d'arachide, 60 ml de vinaigre blanc, quelques feuilles de laitue.



1. Remplissez d'eau une grande casserole, portez à ébullition puis versez les pâtes.
2. Faites cuire à gros bouillons sans couvrir pendant environ 10 mn jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.
3. Hachez finement les poivrons et les champignons.
4. Égouttez soigneusement puis versez les pâtes dans un saladier avec les poivrons, la ciboule et les champignons.
5. Enfin, préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients puis ajoutez-la aux pâtes et remuez pour bien mélanger.
6. Servez dans des bols garnis de feuilles de laitue.

La recette

BISTRO

Salade francfortoise



4



15 min



0 min

INGRÉDIENTS : 1 salade verte, 1 bouquet d'herbes pour la sauce francfortoise (aneth, estragon, cerfeuil, persil, oseille), 4 œufs durs, 1 échalote, 100 g de yaourt, 75 g de crème fraîche, 1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc, sel et poivre noir.

1. Coupez les feuilles de salade en petits



morceaux. Hachez finement les herbes en réservant quelques feuilles entières. Écalez les œufs et coupez-les en huit.

2. Épluchez l'échalote, hachez-la et réalisez une purée en lui ajoutant le yaourt, la crème fraîche, la moutarde, le vinaigre et les herbes.

3. Salez et poivrez.

4. Disposez la salade et les œufs sur une assiette et nappez de sauce.

5. Saupoudrez de poivre fraîchement moulu et décorez avec les herbes.

La recette

FORESTIER

Feuille de chêne aux girolles



4

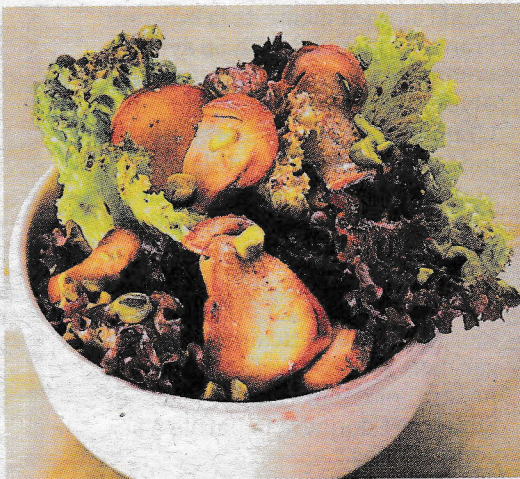


25 min



0 min

INGRÉDIENTS : 1 feuille de chêne, 400 g de girolles, 2 échalotes, 1 bouquet de persil, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pointe de noix de muscade fraîchement râpée, 1 cuillère à soupe de beurre, 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de sucre, sel, poivre blanc.



1. Coupez la salade et mettez-la dans un saladier. Coupez les plus grands champignons en deux. Épluchez les échalotes et coupez-les en petits dés. Hachez finement le persil.

2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, faites-y revenir les échalotes puis les champignons et assaisonnez avec du sel, du poivre et la noix de muscade. Ajoutez enfin le persil et le beurre, que vous laissez fondre.

3. Mélangez le vinaigre avec le sel, le sucre et l'huile restante. Versez cette sauce sur la salade et répartissez ensuite les champignons sur le tout.

4. Servez immédiatement.

La recette

DU SUD

Salade de pâtes au basilic



6



15 min



10 min

INGRÉDIENTS : 375 g de penne, 200 g de tomates séchées à l'huile, 80 g de pignons de pin grillés grossièrement coupés, 400 g de bocconcini grossièrement coupé en morceaux, 1 oignon rouge émincé, 12 feuilles de basilic violet frais et 12 feuilles de basilic vert frais grossièrement hachés, 2 gousses d'ail écrasées,



- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon, 60 ml de jus de citron.

1. Faites cuire les pâtes *al dente* dans un grand volume d'eau bouillante salée. Rincez à l'eau froide. Égouttez.

2. Pendant ce temps, égouttez les tomates séchées. Réservez l'huile. Coupez les tomates en tranches fines.

3. Mélangez les pâtes et les tomates dans un saladier avec les pignons, le fromage, l'oignon et les deux basilics. Mélangez l'huile des tomates réservée et le reste des ingrédients. Assaisonnez la salade en mélangeant bien.

4. Vous pouvez servir.