Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de septembre 2018

La récolte en salade

J'ai fait cette recette avec ce que j'avais rapporté du marché en plus des concombres de mon jardin extrêmement abondants cet été.

Sa composition est un peu singulière. C'est un genre de croisement entre la «coleslaw» et la salade César, soit surtout des légumes de la famille du chou avec de la laitue romaine pour alléger le tout. Elle est accompagnée d'une vinaigrette crémeuse à laquelle on donne une saveur orientale avec l'ajout de gingembre râpé et d'huile de sésame. On y ajoute des petits éclats sucrés avec des raisins secs ou des canneberges séchées et, si l'on veut y mettre un peu de « crounche », des amandes effilées grillées et caramélisées.

Salade d'automne

(au moins 6 portions)

On pourrait y ajouter du fenouil émincé, des carottes râpées, des feuilles de céleri, des tranches de pomme ou des suprêmes d'orange, etc. C'est une salade assez copieuse que j'ai servie comme unique accompagnement à du tofu braisé (en cube avec ail, gingembre, sauce soya, un peu de sirop d'érable que l'on cuit dans la poêle à feu moyen/doux de 10 à 15 minutes). Pas besoin d'être trop précis pour ce qui est des quantités de légumes, mais on peut l'être un peu plus rendu à la vinaigrette

Ingrédients

- Laitue romaine déchiquetée, au moins 2 tasses
- Chou rouge émincé, 1 tasse
- Brocoli émincé, 1 tasse
- Chou-fleur émincé, 1 tasse
- Concombres libanais fendus en deux et tranchés en diagonale, 2
- Oignons verts ou oignon émincé finement, environ ½ tasse
- Fines herbes fraîches hachées, ½ tasse au choix (persil, estragon, cerfeuil, coriandre ou basilic)
- Raisins secs ou canneberges séchées, environ 1/3 de tasse
- Amandes effilées caramélisées, environ 1/3 de tasse (facultatives)

Préparation

Dans un grand bol à salade, mettez le chou rouge, le chou-fleur, le brocoli, les concombres et les oignons, ajoutez la laitue, les fines herbes, les raisins secs pour finir avec les amandes. Ne remuez la salade qu'après y avoir ajouté la vinaigrette soit juste avant de servir.

Vinaigrette crémeuse à saveur orientale

Si vous avez une huile de sésame à saveur très prononcée, vaut mieux la mélanger à de l'huile d'olive sinon, utilisez-la telle quelle.

Ingrédients

- Ail (1 petite gousse) et gingembre râpés, environ 3 ml de chacun
- Poivre ou flocons de piment au goût
- Sirop d'érable, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé) au goût

- Sauce soya japonaise, environ 10 ml (2 cuil. à thé)
- Vinaigre de riz, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml avec quelques gouttes d'huile de sésame
- Yogourt grec nature, 30 à 45 ml (2 ou 3 cuil. à soupe)
- Jus de pomme ou d'orange, 30 à 45 ml

Préparation

Mélangez tous les ingrédients en ajustant la quantité de jus de fruits afin d'obtenir une belle consistance. Rectifiez l'assaisonnement.

Amandes effilées grillées et caramélisées

Préparation

Dans une poêle à frire, faites griller ¾ de tasse d'amandes effilées à feu moyen. Lorsqu'elles commencent à colorer, ajoutez (en saupoudrant) environ 30 ml (2 cuil. à soupe) de sucre. Remuez jusqu'à ce que le sucre commence à se cristalliser sur les amandes. Retirez du feu et étendez la préparation sur une plaque pour qu'elle refroidisse. On peut conserver ces amandes (dans un bocal) pendant plusieurs semaines dans le garde-manger.

Bon appétit!