

Salades

Salade de chou vert, figues et émincé de volaille


40 min 30 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

527

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
salade**

500 g **Escalope(s) de dinde**
 0.5 **Chou(x) frisé(s)**
 8 **Figue séchée**
 8 **Champignon(s) de Paris**
 4 **Tomate(s)**
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 2 **Echalote(s)**
 4 c. à soupe **Huile d'olive**
 4 trait **Vinaigre balsamique**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

**Ingrédients pour les
croûtons**

4 tranche(s) **Pain de mie**
 20 cl **Huile d'arachide**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Ôter le pédoncule du chou vert puis séparer les feuilles, en se débarrassant des plus vertes.
- 2 Ôter le coeur du chou et enlever les côtes de chaque feuille.
- 3 Superposer les feuilles de manière à découper de très fines lanières avec un couteau éminceur.
- 4 Réserver dans un saladier et ajouter de l'huile d'olive. Laisser mariner pendant quelques minutes.
- 5 Couper les oignons nouveaux dans la longueur puis les émincer finement. Réserver dans le saladier avec le chou.
- 6 Eplucher l'échalote avec un couteau d'office puis la ciseler finement avec le couteau éminceur. Réserver dans le saladier avec le chou.
- 7 Ôter les pédoncule des tomates et les couper en tranches puis en dés. Ajouter dans le saladier.
- 8 Eplucher les champignons de Paris avec un couteau d'office puis les couper en deux.
- 9 Les émincer finement avec un éminceur et les ajouter à

la salade.

- 10 Ôter le pédoncule des figues, les aplatir sur la planche à découper.
- 11 Les émincer en lanières de taille moyenne pour garder de la texture. Réserver avec les autres ingrédients.
- 12 Ciseler la ciboulette avec un couteau éminceur et l'ajouter dans le saladier.
- 13 Mélanger la salade avec une cuillère à soupe et la laisser mariner au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation des croûtons

- 1 Parer les tranches de pain de mie avec un couteau éminceur puis les couper en petits dés. Réserver dans une plaque à débarrasser.
- 2 Verser une grande quantité d'huile d'arachide dans une poêle et faire chauffer.
- 3 Lorsque l'huile fume, ajouter les croûtons et les faire revenir en remuant la poêle.
- 4 Dès que les croûtons sont dorés, les saler légèrement et les débarrasser aussitôt dans la plaque à débarrasser recouverte de papier absorbant.

Étape 3

Préparation de la volaille

- 1 Tailler de fines escalopes dans la dinde. Couper les escalopes en fines lanières. Réserver sur une assiette.
- 2 Sur feu vif, faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- 3 Lorsque l'huile est chaude, baisser sur feu moyen et ajouter les lanières de dinde.
- 4 Retourner régulièrement les lanières pour les cuire uniformément, puis assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Lorsque la dinde est cuite mais moelleuse, débarrasser dans une assiette.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir la salade du réfrigérateur et l'assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique. Mélanger le tout.
- 2 Disposer harmonieusement la salade dans une assiette creuse puis ajouter les lanières de dinde par dessus.
- 3 Parsemer de croûtons et décorer de quelques pluches d'herbes. Arroser d'huile d'olive et servir.