

Entrées froides aux légumes

Vinaigrette de légumes croquants, jambon de pays et herbes fraîches



50 min **25 min** **25 min** **0** **179**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la vinaigrette

1 Céleri-Rave
 1 Carotte(s)
 1 Courgette
 2 Tomate(s)
 4 Champignon(s) de Paris
 1 Poireau
 1 Salade(s)
 1 Oignon(s) nouveau(x)
 4 tranche(s) Jambon cru
 1 Echalote(s)
 1 Cerfeuil
 1 Persil plat
 1 Crouton(s)
 1 Huile d'olive
 1 Vinaigre de Xérès
 1 Sel
 1 Poivre

Étape 1

Préparation des légumes et des herbes

- 1 Tailler les extrémités des courgettes puis les couper en 4 dans le sens de la longueur et retirer le cœur ainsi que les pépins à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Couper la courgette en dés à l'aide d'un couteau éminceur et les réserver dans un bol.
- 3 Éplucher la carotte puis la tailler en longs biseaux assez fins à l'aide d'un couteau éminceur et les réserver dans un bol.
- 4 Ôter la première feuille et le vert du poireau à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Tailler le poireau en biseau à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver dans un bol.
- 6 Couper le céleri en deux et ôter la peau à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Tailler le céleri en tranches puis en bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un bol.
- 8 Ôter le pédoncule des tomates et inciser le dessus à l'aide d'un couteau d'office puis réserver dans un saladier.

- 9 Éplucher l'échalote puis la ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un saladier.
- 10 Ciseler finement l'oignon nouveau à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans le saladier avec l'échalote ciselée.
- 11 Effeuille le persil et le cerfeuil puis les hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver avec l'oignon et l'échalote.
- 12 Éplucher les champignons à l'aide d'un couteau d'office.
- 13 Émincer finement les champignons à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver avec les herbes.
- 14 Tailler la salade en gros morceaux dans le saladier avec les champignons, les oignons ciselés, l'échalote émincée et les herbes puis mélanger le tout à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 3 Plonger les tomates dans l'eau bouillante à l'aide d'une écumoire et les laisser pendant 10 secondes.
- 4 Sortir les tomates de la casserole et les plonger dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- 5 Saler l'eau bouillante de la casserole puis déposer les carottes et les laisser cuire.
- 6 Égoutter les tomates.
- 7 Débarrasser les carottes dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson.
- 8 Faire cuire le céleri dans la même eau de cuisson pendant 5 à 7 minutes puis les plonger dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- 9 Plonger les poireaux dans la casserole d'eau bouillante et faire cuire pendant 5 minutes puis les plonger dans le saladier d'eau glacée.
- 10 Faire cuire les courgettes pendant 4 minutes puis les plonger dans le saladier d'eau glacée avec les autres légumes.
- 11 Égoutter les légumes dans une passoire.

Étape 3

Dressage

- 1 Ôter la peau des tomates à l'aide d'un couteau d'office puis les tailler en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éépiner les tomates puis réserver dans un saladier et y ajouter les légumes cuits ainsi que les légumes crus.
- 3 Assaisonner avec de la fleur de sel, du poivre, de l'huile d'olive, du vinaigre de Xérès et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Dresser la salade de légumes dans des assiettes.
Napper avec la sauce puis décorer avec des tranches de

5 jambon, des herbes et des croûtons.

6 Servir aussitôt.