Benjamin Darnaud

Salades

Salade de chou-fleur, nori et oeufs de saumon

10 min	10 min	0	0	102
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de chou fleur

1 **Chou(x)-fleur(s)**
150 g **Oeufs de saumon**
20 g **Bonite séchée (katsuobushi)**
1 **Feuille(s) de nori**
1 **Citron(s)**
1 **Echalote(s)**
1 c. à soupe **Sauce au poisson thaïlandaise**

Étape 1

Préparation de la salade

1. A l'aide d'un couteau de chef, découper les feuilles et l'extrémité du chou-fleur.
2. Récupérer les sommités du chou-fleur.
3. Râper finement le chou-fleur pour obtenir une semoule.
4. Garder les bases des fleurs de chou fleur, les ajouter au céleri en train de cuire pour donner du goût.
5. Eplucher et ciseler l'échalote à l'aide d'un couteau d'office.
6. A l'aide d'un presse-agrumes, récupérer le jus d'un demi-citron. Saler, poivrer. Réserver.
7. Griller au préalable la feuille de nori en la passant rapidement au-dessus d'une flamme ou sous le gril pendant 1 minute, elle devient friable et se mélange plus facilement aux préparations.
8. Ecraser la feuille de nori à la main puis ajouter les miettes dans le chou-fleur. Réserver.
9. Ajouter de la sauce assaisonnement sushi et de l'huile d'olive à l'échalote pour terminer la vinaigrette. Mélanger

Incorporer la vinaigrette dans le chou-fleur. Mélanger et

10 ajouter la bonite séchée

11 Réserver pendant 10 minutes avant de servir permet de mixer les aromes de la salade.

Étape 2

Dressage

1 Disposer le couscous de chou-fleur dans un emporte pièce.

2 Ajouter des oeufs de saumon, de la bonite séchée et de la sauce vinaigrette sur la préparation.