

CRUDITÉS À LA VINAIGRETTE

Ingrédients

- 2 tomates découpées
- 1 boîte de maïs en grains ou les grains découpés de 2 épis
- 1 concombre, coupé en tranches fines
- 2 pommes de terre moyennes, cuites à la vapeur et coupées en morceaux
- 1 boîte de coeurs de palmiers, coupés en lamelles ou rondelles
- 2 carottes râpées
- 1 boîte de thon
- 2 oeufs durs



Sauce vinaigrette

- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge¹
- 2 grosses pincées de fleur de sel²
- 1/4 cuillerée à café de poivre moulu
- 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
- 12 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Pour faire la sauce, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile. En remuant constamment, ajouter peu à peu l'huile d'olive. Verser la sauce sur les légumes que vous aurez disposés sur un plateau. Garnir le plat avec le thon et les oeufs coupés en quatre. Pour 10 personnes.

ACTIVITÉS

1. Imaginez 4 salades différentes sur lesquelles on pourrait verser une vinaigrette.
2. Quelles sont d'autres légumes crus que l'on pourrait inclure dans cette recette?
3. Donnez des exemples d'autres légumes cuits à la vapeur que l'on pourrait substituer aux pommes de terre?
4. Allez au supermarché et dressez une liste des vinaigres et des huiles que vous trouvez.

De quels pays proviennent-ils?

Les vinaigres sont à la base de quels fruits?

Les huiles sont à la base de quels fruits?

5. Quelles sont des épices que l'on pourrait ajouter à la sauce vinaigrette?

Notes

¹ Le vinaigre de vin rouge que l'on trouve souvent dans les supermarchés américains n'est pas aussi fort qu'un vinaigre français fermenté et la moutarde ici sert à renforcer le goût. Utilisez de préférence un vinaigre importé. Selon la qualité de vinaigre utilisée, vous pouvez éliminer la moutarde. Vous pouvez aussi utiliser un vinaigre balsamique, mais dans ce cas, éliminez la moutarde.

² La fleur de sel est un produit de luxe récolté dans les marais salants. Parmi les marques les plus connues, on trouve la Fleur de sel de Guérande et celle de Camargue. Les premiers cristaux de sel qui flottent avec l'évaporation de l'eau sont récoltés avec une lousse (une sorte de pelle en bois) en fin d'après-midi et, selon la tradition, par des femmes. Le paludier ne produit que 3 à 5 kg de fleur de sel par bassin, ce qui explique son prix élevé. La fleur de sel a un goût plus léger et plus complexe que le sel normal. Si vous substituez le sel normal, n'utilisez que la moitié, donc une seule grosse pincée.