

## SALADE COMPOSÉE

### Ingrédients:

- 125 g de riz
- 1 boîte de thon, égouttée
- 2 tomates, coupées en morceaux
- 1 boîte de grains de maïs, égouttés
- 1 concombre, coupé en fines rondelles
- 75 g de petits pois congelés
- 6 olives noires
- 3 oeufs durs

### Sauce vinaigrette:

- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge<sup>1</sup>
- 2 grosses pincées de fleur de sel<sup>2</sup>
- 1/4 cuillerée à café de poivre moulu
- 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
- 12 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Faire cuire le riz dans double son volume d'eau à laquelle on a ajouté une pincée de sel (20 mn). Le laisser refroidir. Combiner le riz refroidi, le thon, les tomates, le maïs, les petits pois et le concombre. Préparer la sauce vinaigrette. La verser sur la salade et bien tourner. Décorer le dessus avec les oeufs coupés en quarts et les olives. Pour 8-10 personnes.



## SALADE NIÇOISE

### Ingrédients:

- 2 pommes de terre, cuites à la vapeur et coupées en morceaux
- 4 oeufs durs, coupés en quarts
- 125 g de haricots verts entiers, cuits à la vapeur
- 1 boîte de thon, égouttée
- 1 boîte de filets d'anchois, rincés
- 2 tomates, coupées en quarts
- 1/2 oignon rouge, coupé en tranches
- 1 tête de salade, lavée et les feuilles séparées
- 15 olives noires



### Vinaigrette Dressing (voir ci-dessus):

On peut préparer cette salade sur des assiettes individuelles ou dans un grand saladier. Combiner les ingrédients ou les arranger dans une assiette. Verser la sauce dessus. Remuer, si nécessaire. Pour 8 personnes.

### Notes

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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 les 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.