

SALADE AVEC VINAIGRETTE À L'ÉRABLE

Ingrédients

- 1 tête de salade, lavée et déchirée, ou de bébés épinards, lavés
- 1 poire, pelée et coupée en tranches fines
- 8 onces de tomates cerises
- 1 boîte de coeurs d'artichauts,¹ coupés en quarts
- une poignée de fromage en grains,² coupé en morceaux plus petits, si nécessaire
- une poignée de canneberges et de bleuets séchés

Sauce vinaigrette

- 4 cuillerées à soupe de vinaigre d'érable³
- 2 grosses pincées de fleur de sel⁴
- ¼ cuillerée à thé de poivre moulu
- 1 cuillerée à thé de moutarde d'érable³
- 12 cuillerées à soupe d'huile d'olive



Combiner la salade, la poire, les tomates cerises, les artichauts, les grains de fromage et les canneberges et les bleuets. Fouetter les ingrédients pour la sauce ou les secouer dans une boîte à couvercle pour bien mélanger. Verser la sauce sur la salade et tourner. Les ingrédients peuvent aussi être rangés dans une assiette avec les tranches de poire dessus. Dans ce cas, verser la sauce par cuillerée sur les poires pour éviter qu'elles changent de couleur. Pour 4 à 6 personnes.

ACTIVITÉS

1. Imaginez 4 salades différentes sur lesquelles on pourrait verser une sauce vinaigrette.
2. Quelles sont d'autres légumes crus que l'on pourrait inclure dans cette recette?
3. Allez au supermarché et dressez une liste des variétés de tomates que vous y trouvez? Comment sont-elles différentes? Si vous pouvez organiser une dégustation, discutez leurs qualités.
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. Imaginez une salade italienne...mexicaine...chinoise....hawaïenne. Comment seraient-elles?

Notes

¹ Vous pouvez également utiliser des coeurs d'artichaut surgelés, décongelés.

² Voir l'article sur le fromage.

² Le vinaigre et la moutarde d'érable peuvent être achetés en ligne. Si vous ne les trouvez pas, vous pouvez utiliser n'importe quel vinaigre et une moutarde à l'ancienne. Pour avoir toujours un goût d'érable, ajouter ½ cuillerée à thé de sirop d'érable à la sauce.

³ 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.