



## LA RECETTE DU CHEF

# SALADE DE TRUITE FUMÉE, POMMES DE TERRE ET RAIFORT. SALADE DE CAROTTE ET SÉSAME

### POUR 1 PERSONNE

Préparation 15 min.  
Cuisson 2 min.

### INGREDIENTS

50gr de riz  
80gr de tofu  
2-3dl de bouillon  
de légume  
1 oignon  
50gr de carotte  
50gr de courgette  
50 gr de poivron  
ou de tomate  
une poignée de  
petits pois  
15gr de raisons secs  
15gr de noix  
de cajou  
15gr de pistaches  
1 yaourt de soja  
2 cuillères de curry  
1 cuillère à soupe  
d'huile  
persil, sel, poivre

### SALADE DE CAROTTE:

150gr de carotte  
1 poignée de feuille  
de coriandre  
3 cuillères à dessert  
de graines de sésame  
zeste et jus  
1/2 orange et  
1/2 citron  
huile d'olive, sel, poivre

### DESSERT:

Fruits de saison selon  
vos envies

### MARCHE A SUIVRE:

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Une fois cuites, encore chaudes, les couper grossièrement et les mettre dans un saladier.

Ajouter la crème fraîche, le zeste de citron et son jus, ainsi que l'huile d'olive.

Assaisonner à votre goût.

Puis mélanger en incorporant progressivement le raifort.

Goûtez et lorsque cela est à votre convenance.

Ajouter les herbes hachées, l'oignon et finalement le poisson de votre choix.

Couper les carottes en fins rubans, bâtonnets, fils ou lanières à votre choix. Vous pouvez utiliser une mandoline, un couteau ou un économiseur.

Parallèlement, dans une poêle faire griller 2 cuillères à café de graines de sésame.

Placer les carottes dans un saladier avec la coriandre et les graines de sésame.

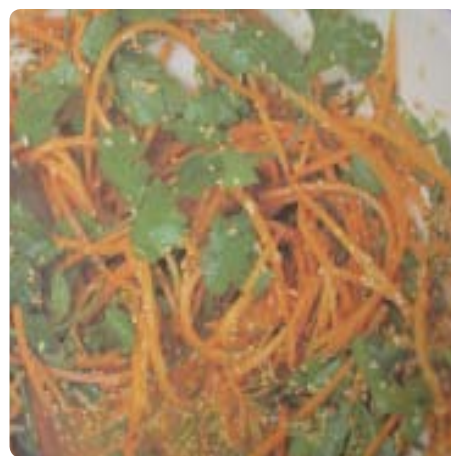
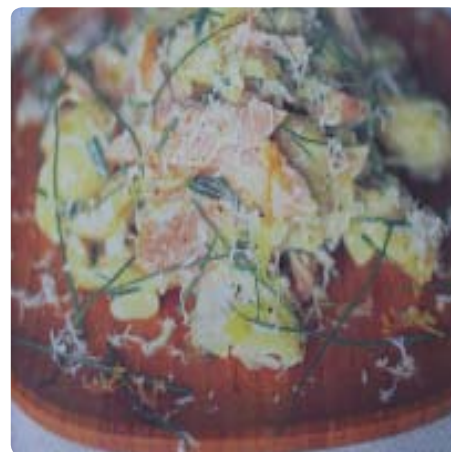
Pour la vinaigrette, râper le zeste de l'orange dans un bol et y ajouter le jus de celle-ci, le jus de citron, l'huile d'olive et le reste de sésame.

saler, poivrer à votre goût pour obtenir une sauce qui restera bien relevée.

### DESSERT:

Entre 100 et 150 gr de fruits frais de saison.

Profitez, cette année est exceptionnelle pour les fruits de nos régions!



### L'ASTUCE DU CHEF :

Pour la salade de poisson, vous pouvez choisir d'autres poissons comme de la fêra fumée, du saumon fumé ou de l'anguille fumée.

Il est aussi sympa de chauffer un peu le poisson en le passant rapidement dans une poêle.

Pour la salade de carotte, il existe maintenant toutes sortes de couleurs de carotte.

Alors profitez pour donner un peu d'originalité, d'aller au marché, trouver les carottes jaunes, noirs blanches ou vertes.