

Ensalada de Guinea con vinagre de Miel



Ingrédients pour 4 personnes:

- | | |
|---|--|
| 1 Pintade. | 1 Salade feuille de chêne. |
| 250 gr de Haricots verts fins. | 2 gros Artichauts. |
| 125 gr de Pleurotes. | 2 belles Tomates de pleine terre. |
| 2 branches de Céleri. | 1 petite Courgette. |
| 1 Carotte. | 2 belles Échalotes française. |
| 1 petite botte de Cerfeuil. | 1 petite botte de Cébettes. |
| 2 cuil à café d'Huile d'Olive Extra Vierge <i>Oliflix</i> . | 1 cuil à soupe de vinaigre de Miel <i>Mergalef</i> . |
| 1 cuil à soupe de Farine. | |
| Sel et poivre. | |

Pour le vinaigrette

- Vinaigre de Miel *Mergalef*.
- Vinaigre de Vin.
- Huile d'Olive Extra vierge *Oliflix*.
- Sel et poivre.

Préparation:

- Prélever les suprêmes et les cuisses de la pintade (ou demander à votre volailler de le faire pour vous).
- Saler et poivrer les morceaux de pintade et les poêler doucement dans un peu d'huile d'olive. Ils doivent rester rosés.
- Retirer les morceaux de pintade de la poêle et la déglacer avec 2 cuil à soupe de vinaigre de miel. Réserver dans un bol.
- Faire cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore légèrement croquants sous la dent.
- Pendant ce temps, laver la courgette, gratter la carotte et la laver.
- Tailler la courgette et la carotte en copeaux à l'aide d'une mandoline.
- Lorsque les haricots sont cuits les retirer de l'eau de cuisson et plonger-les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson et réserver.
- Plonger les copeaux de courgette et carotte dans l'eau de cuisson des haricots et les faire blanchir 1 minute et les égoutter.
- Peler et concasser les tomates.
- Couper le céleri en fine julienne.
- Hacher les échalotes.
- Tourner les fonds d'artichauts et les faire cuire dans un blanc (eau additionnée de farine, afin que les légumes restent bien blancs) jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Les égoutter et les tailler en gros bâtonnets.
- Tailler les pleurotes en lamelles moyennes.
- Les poêler doucement dans un petit peu d'huile d'olive, saler, poivrer et les réserver dans une assiette.
- Réserver quelques brins de cerfeuil et ciseler le reste avec les cébettes.
- Laver et essorer la salade.
- Préparer la vinaigrette:

Préparer la vinaigrette:

- Prendre le bol où vous avez réservé le déglacage, y ajouter un petit peu de vinaigre de miel, de l'huile d'olive, les échalotes, le cerfeuil et cébettes ciselées.
- Réunir dans une terrine: les haricots verts, les artichauts, les céleris, assaisonner d'un peu de vinaigrette et mélanger.
- Assaisonner de la même manière les copeaux de courgette et de carotte.
- Escaloper les cuisses de pintade et les suprêmes.
- Les déposer dans un plat allant au four, saler, poivrer, arroser d'un peu de vinaigrette et faire réchauffer le tout dans un four doux (80°).

Dresser:

- Déposer les feuilles de salade tout autour du plat, dresser le mélange de légumes au centre et les lamelles de pintade autour des légumes.
- Disposer les copeaux de courgette et de carotte, les pleurotes et la julienne de céleri parmi les lamelles de pintade.
- Servir sans attendre.

Conseil:

Pour épater vos convives. Placez sur la table un peu de vinaigrette.

En Espagne. On ne sert pas les ensalada avec leur assaisonnement, mais on invite le (la) convive que l'on veut honorer à le faire.