

Salade de blé aux fèves et au saumon fumé

Ingrédients

(Pour 2 personnes)

- 100 g de blé(type Ebly)
- 2 tranches de saumon fumé
- 50 g de fèves
- 25 g de chèvre frais
- 2 feuilles de basilic frais
- 1 c. à s de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- Sel, poivre du moulin



Les étapes

- 2 h au minimum avant le repas, faire cuire le blé dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 12 min. Refroidir et réserver au frais
- Plonger les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire 3 min après la reprise de l'ébullition. Égoutter, refroidir sous un filet d'eau froide et retirer la deuxième peau des fèves. Les assaisonner et réserver.
- Couper la moitié du saumon fumé en petits dés, l'autre moitié en lanières.
- Dans un grand saladier, mélanger huile, vinaigre balsamique, sel et poivre du moulin.
- Ajouter le chèvre frais et bien mélanger au fouet. On obtient une sauce un peu rosée.
- Dans le saladier, verser le blé refroidi sur la sauce.
- Mélanger pour bien enrober de sauce.
- Ajouter la moitié du saumon coupé en dés et le basilic ciselé.

Dresser le blé dans l'assiette à l'aide d'un cercle de présentation. Disposer les lanières de saumon fumé sur le dessus. Arroser d'un filet de jus de citron et parsemer de basilic ciselé. Répartir les fèves en étoile sur le dessus et sur le tour. Servir très très frais !

Source : <https://mamouandco.wordpress.com/2015/08/24/salade-de-ble-aux-feves-et-au-saumon-fume/>