



Salade de coeurs de sucrones garnie et salsa d'olives Manzanilla

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Pour la salade

- 3 sucrones
- 150 g d'olives vertes d'Espagne Manzanilla
- 1 oignon rouge
- 3 tomates
- 1 concombre

Pour la vinaigrette

- 60 g d'olives vertes d'Espagne Manzanilla
- 1 tomate
- 1 demi concombre
- 1 demi citron jaune
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 4 pincées de sel fin
- 5 tours de moulin à poivre
- 1 demie botte de ciboulette

Pour la vinaigrette à l'olive d'Espagne

1. Dénoyer les olives vertes d'Espagne Manzanilla, tailler en fine brunoise.
2. Épépiner les tomates, éplucher et vider le 1/2 concombre, tailler en fine brunoise.
3. Presser un 1/2 jus de citron. Mélanger tous les légumes dans un récipient, ajouter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus de citron, le sel et le poivre et réserver.

Pour la salade

1. Laver les sucres, couper en 4. Dénoyer les olives d'Espagne Manzanilla et les couper en rondelles.
2. Couper l'oignon rouge en fines rondelles et faire tremper 5 minutes dans l'eau froide.
3. Éplucher le concombre, le vider et faire des petits cubes.
4. Épépiner les tomates et les couper en cubes. Mélanger l'ensemble de la salade.

Pour le dressage

1. Dans une assiette, disposer de la salade. Par-dessus, mettre 1 à 3 cuillères de vinaigrette à l'olive.
2. Ciseler un peu de ciboulette et mettre dessus pour la finition.

L'astuce du Chef

N'hésitez pas à ajouter des croûtons de pain pour la touche croustillante !