

Salades

Salade de chou-fleur, nori et oeufs de saumon



10 min 10 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

102

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de chou fleur

1 **Chou(x)-fleur(s)**
150 g **Oeufs de saumon**
20 g **Bonite séchée (katsuobushi)**
1 **Feuille(s) de nori**
1 **Citron(s)**
1 **Echalote(s)**
1 c. à soupe **Sauce au poisson thaïlandaise**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 A l'aide d'un couteau de chef, découper les feuilles et l'extrémité du chou-fleur.
- 2 Récupérer les sommités du chou-fleur.
- 3 Râper finement le chou-fleur pour obtenir une semoule.
- 4 Garder les bases des fleurs de chou fleur, les ajouter au céleri en train de cuire pour donner du goût.
- 5 Eplucher et ciseler l'échalote à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 A l'aide d'un presse-agrumes, récupérer le jus d'un demi-citron. Saler, poivrer. Réserver.
- 7 Griller au préalable la feuille de nori en la passant rapidement au-dessus d'une flamme ou sous le gril pendant 1 minute, elle devient friable et se mélange plus facilement aux préparations.
- 8 Ecraser la feuille de nori à la main puis ajouter les miettes dans le chou-fleur. Réserver.
- 9 Ajouter de la sauce assaisonnement sushi et de l'huile d'olive à l'échalote pour terminer la vinaigrette. Mélanger Incorporer la vinaigrette dans le chou-fleur. Mélanger et

10 ajouter la bonite séchée

11 Réserver pendant 10 minutes avant de servir permet de mixer les arômes de la salade.

Étape 2

Dressage

1 Disposer le couscous de chou-fleur dans un emporte pièce.

2 Ajouter des oeufs de saumon, de la bonite séchée et de la sauce vinaigrette sur la préparation.