

Bulots en salade

Préparation : 30 mn, cuisson 1 h.

Pour 4 personnes.

1 kg de bulots, 150 g de truite fumée en tranches, 1 botte d'oignons nouveaux, 150 g de fèves écosées, 200 g de haricots verts, 150 g de petits pois écosés, 150 g de pois gourmands, 1 c à café de poivre et baies mélangés, 1 bouquet garni, 1 piment fort, quelques brins d'aneth et de persil plat, sel.

Pour la sauce : 1 citron, 1 c à soupe de vinaigre, 1 c à café de moutarde forte, 3 c à soupe d'huile de noisette, 3 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Porter 1,5 litre d'eau à ébullition. Ajouter le bouquet garni et le piment. Saler fortement.

Rincer les bulots. Les faire cuire 1 h dans ce court-bouillon à frémissements. Laisser tiédir, puis les égoutter avec soin.

Entre-temps, équeuter les haricots verts. Les faire cuire 10 mn à l'eau bouillante salée. Ils doivent rester légèrement croquants. Les rafraîchir, les égoutter.

Dérober les fèves en retirant la petite peau qui les recouvre. Les faire également cuire 8 à 10 mn à l'eau bouillante salée, avec les petits pois et les pois gourmands, puis les égoutter.

Eplucher et émincer les oignons. Couper les tranches de truite fumée en lanières. Décoquiller les bulots.

Dans un saladier, mélanger le jus du citron, le vinaigre, la moutarde et les deux huiles. Saler, poivrer. Y ajouter les légumes, les bulots et le mélange de poivre et baies. Bien remuer. Répartir sur des assiettes. Garnir de truite fumée. Parsemer de persil et d'aneth. Servir tiède.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.