

Salade de mâche, betterave, pommes-de-terre, gruyère, noix et œufs
(plat complet)



Difficulté : facile

Préparation : 25mn (dont cuisson des pommes-de-terre et des œufs)

Coût : bon marché

Ingrédients : pour 2 personnes

- 1 sachet de mâche (125g environ)
- 1 betterave cuite moyenne
- 4 à 6 pommes de terre à chair ferme de la taille d'un œuf (quantités à adapter selon les besoins de chacun) ou maïs en boîte (300g environ net égoutté)
- 60 g de gruyère ou comté
- 8 cerneaux de noix
- 2 œufs durs
- persil ciselé ou ciboulette
- 1 échalote
- 1½ cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza ou olive
- ½ cuillère à café de moutarde si vous aimez les vinaigrettes un peu fortes
- sel et poivre du moulin.

Matériel nécessaire :

- 1 planche à découper
- 1 économe, 1 petit couteau fin, fourchette et cuillère à soupe
- 1 bol pour la vinaigrette
- 2 assiettes plates
- 1 plat de présentation
- 1 casserole pour la cuisson des œufs et des pommes-de-terre
- 1 passoire

Préparation :

- Lavez les pommes de terre. Faites-les cuire dans une casserole d'eau frémissante **avec la peau** pendant environ 15mn (vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau). Egouttez-les puis laissez-les refroidir. Epluchez-les puis coupez-les dans le sens de la longueur. Réservez.
- Cuire les 2 oeufs.

Cuisson des œufs durs

Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition.

Plongez les œufs délicatement (avec l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère à soupe) dans l'eau bouillante et laissez-les cuire à frémissements pendant **9-10 minutes** (8 minutes si vous les préférez moins cuits, mais pas plus de 11 minutes sous peine de voir le blanc devenir caoutchouteux et le jaune friable). Plongez-les immédiatement dans de l'eau froide pour stopper la cuisson, puis égalez-les. Coupez-les ensuite en deux. Réservez.

- Epluchez puis coupez la betterave en dés. Réservez.
 - Coupez le gruyère en cubes. Réservez.
 - Epluchez et émincez finement l'échalote. Réservez.
 - Faites la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, l'échalote. Salez et poivrez. Ajoutez une ½ cuillère à café de moutarde si vous aimez la vinaigrette un peu forte.
 - Sur un plat, disposez au centre les betteraves puis autour alternez pommes-de-terre (ou maïs), mâche sur laquelle vous disposerez ½ oeuf, cerneaux de noix et fromage. Parsemez de ciboulette ou persil hachés.
 - Réservez au frais avant de servir.
-

Variante pour cette salade- plat unique : à la place des œufs, 2 tranches de jambon

coupées en lanières. 

Saison : toute l'année