

Salade cuite aux tomates séchées & aux câpres

By Cath

 Cooking By Cath

Cette salade cuite accompagnera à merveille un poisson blanc, une volaille ou une viande. Servie avec des pommes de terre (cuites à la vapeur) ou du riz c'est aussi un excellent plat végétarien.

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !



Préparation
15 min



Cuisson
35 min



Durée totale
50 min

 **Catégorie :** LEGUMES

 **Cuisine :** Cuisine légère - Cuisine saine et légère - Végétarien

 **Nombre :** 6 personnes

MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [ULTRABLADE](#)
- [MELANGEUR](#)

INGREDIENTS

- 1 salade (laitue, feuille de chêne ou batavia)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 branches [persil](#)
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 20 g tomates séchées
- 20 g câpres
- 50 ml crème
- 1 [Tbsp maïzena](#) (15 ml)
- 1 [tsp](#) moutarde (1 c. à café)
- Sel & poivre

PRÉPARATION

Étape 1

1. Préparer et nettoyer la salade puis la ciseler en lamelles d'un centimètre environ.
2. Éplucher l'oignon et le couper grossièrement.
3. Éplucher les gousses d'ail et [ôter leurs éventuels germes](#).
4. Laver et équeuter le Persil.
5. Couper les tomates séchées en très petits morceaux.

Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot.
2. Ajouter l'oignon, les gousses d'ail et le Persil.
3. Fermer le couvercle et lancer le robot vitesse 12 pendant 10 secondes.

Étape 3

1. Oter l'Ultrablade et le remplacer par le Mélangeur.
2. Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Fermer le couvercle et lancer le programme Slow Cook P1 pour une durée de 5 minutes.

Étape 4

1. Ajouter dans la cuve la salade, les tomates séchées et les câpres.



2. Saler et poivrer.
3. Fermer le couvercle, ôter le bouchon et lancer un programme. Slow Cook P2, en diminuant la température à 90°C pour une durée de 20 minutes.

Étape 5

1. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
2. Délayer la maïzena dans la crème.
3. Ajouter la moutarde et mélanger soigneusement.
4. Ajouter ce mélange dans la cuve et remuer à la spatule.
5. Fermer le couvercle (sans le bouchon) et lancer le programme Slow Cook P2 en diminuant la température à 80° pendant 10 minutes.

Étape 6

1. Servir aussitôt.



Rejoignez une communauté de Passionnés : www.passionsbycath.fr

Companion Cooking & Conservation By Cath
Groupe Facebook
Passions By Cath
ME SUIVRE
PassionsByCath



@Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

NOTES

Micromesures en cuisine (norme anglosaxonne) :

1/8 tsp = 0.62 ml	3/4 tsp = 3.75 ml	1/2 Tbsp = 7.5 ml
1/4 tsp = 1.25 ml	1 tsp = 5.00 ml	1 Tbsp = 15 ml
1/2 tsp = 2.50 ml		
