

Salade Stetson à la roquette et au pesto

Dans cette recette, tu dois choisir des jeunes pousses de roquettes, afin que le goût ne soit pas trop prononcé.

Tu peux faire cette recette à l'avance, mais ne mets l'assaisonnement et le maïs grillé qu'au moment de servir.

Ici, j'utilise des perles de couscous, pas de la semoule. Tu en trouvera au rayon des pâtes/riz/semoules (la marque des « Pirates ! » en fait).

Pour une version sans lactose, tu oublies la feta, et pour l'assaisonnement tu remplace le verre de lait par du lait de soja, au niveau du goût on ne sent presque pas la différence.

Recette pour 4 personnes

175 g de perles de blé sèches (cuites selon les instructions du paquet et refroidies)
1 CS d'huile d'olive
250 g de tomates cerise
125 g de roquette
100 g de feta
250 ml de maïs grillé salé

Assaisonnement

70 ml de pesto
1 oignon vert émincé finement
125 ml de lait (soja, riz, avoine)
le jus d'un demi citron
60 ml d'huile d'olive
¼ cc de sel

Préparation

Commence par l'assaisonnement : dans un bocal, mélange le lait et le jus de citron. Laisse reposer 2 minutes, le temps que ça épaississe. Ajoute tous les autres ingrédients. Referme ton flacon, et agites bien dans tous les sens pour bien émulsifier le tout.

La salade :

Cuis les perles de couscous dans de l'eau salée. Quand elles sont cuites, égoutte bien et rince sous l'eau froide. Ajoute alors l'huile d'olive et mélange bien, ainsi les grains ne colleront pas. Laisse refroidir au réfrigérateur pendant que tu prépares la suite.

Lave et coupe les tomates cerises en 2. Emiette la feta. Lave et coupe grossièrement la roquette (ça sera plus facile à attraper avec la fourchette, et, fais-moi confiance ça sera bien plus élégant à manger!).

Mets le maïs dans une poche congélation (ou un pilon si tu en as un), et écrase grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un verre. On doit bien sentir les morceaux de maïs croquer sous la dent, donc ne fais pas de la poudre ...

Mélange tous les ingrédients dans un grand saladier, et n'hésite pas à le faire avec les mains, ça sera plus facile.

