Salade du placard

Etant donné que les portions de ma petite cafèt' sont énormes, je garde souvent une partie de mon repas de midi pour le transformer le soir pour un nouveau déjeuner le lendemain midi. Par exemple, il me restait des pâtes parfumées à l'aneth et crème (avant il y avait aussi du saumon fumé). J'en ai fait une salade rapide et simple.

Pour 2 personnes : 1 tomate coeur de boeuf – 100g de féta – 1 portion de pâtes cuites (entre 100g et 150g) – 4 coeur d'artichaut en conserve – 8 feuilles de basilic frais – jus de citron jaune – huile d'olive – sel – poivre – 2 grandes feuilles de batavia*

Dans un saladier, versez les pâtes déjà cuites. Réservez.

Lavez et coupez en dés votre tomate. Ajoutez aux pâtes et mélangez. Réservez.

Egouttez 4 coeurs d'artichaut. Coupez les en deux et ajoutez-les aux pâtes. Mélangez et réservez.

Coupez la féta en dés. Ajoutez-la au reste de la salade et mélangez. Réservez.

Dans un pot hermétique, faites votre sauce : 3 volumes d'huile d'olive et 1 volume de jus de citron (j'en mets un peu plus, parce que j'aime les sauces plus acides que grasses en bouche), du sel et du poivre. Fermez et secouez bien. Versez la quantité de mélange souhaité sur votre salade et mélangez bien.

Servez dans une feuille de salade batavia lavée bien croquante. Et hop c'est parti. On ne gâche rien, on transforme !

lunchbox #5 – Bagel

En été, une lunchbox sur l'herbe c'est toujours agréable. Surtout quand c'est fait maison et qu'on n'a pas dépensé une fortune pour manger quelque chose de fade hors de prix… Cette lunchbox a été préparée spécialement pour mon mari, grand fan de parfums anisés (moi je déteste ça). Sortez vos plus beaux fenouils et du pain à bagel et on s'y met !

Pour 1 personne : 2 tranches de saumon fumé – 1 pain bagel (sésame ou pavot) – 2 carré frais 0% aux herbes – 1 beau fenouil – huile d'olive – du jus de citron – sel – poivre – aneth* (facultatif).

Prévoir une lunchbox (ou bentô) assez grand pour mettre entier le bagel.

Coupez le bagel en 2 (horizontalement, de manière à avoir 2 disques égaux). Faites-le griller au grille-pain. Puis réservez sur une grille pour qu'il refroidisse.

Pendant ce temps, lavez et épluchez votre fenouil (en général, ce sont les 1e feuilles les plus coriaces). Coupez la partie haute (la partie verte feuillue) et réservez les plus jolies pousses. Coupez le fenouil en petits dés. Réservez dans un bol.

Préparez une vinaigrette : 3 volumes d'huile pour 1 volume de jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre. Versez par cuillère à soupe la vinaigrette sur le fenouil coupé. Mélangez au fur et à mesure pour vérifier qu'il y ait assez de vinaigrette, sans en mettre trop. Réservez.

Étalez le carré frais sur chaque face du bagel grillé. Sur la face basse, placez le saumon fumé coupé en lamelles. Ajoutez

quelques pluches de fenouil et poivrez légèrement. Couvrir avec l’autre morceau du bagel.

Pour éviter que la vinaigrette détrempe le bagel, placez-le dans une coupelle d’aluminium. Puis mettez dans votre lunchbox. Ensuite placez votre salade de fenouil. Parsemez de pluches de fenouil pour le côté coloré et renforcer ce goût d’anis.

Maintenant, je vous souhaite bon appétit !