

Pique-nique de la mer



Pique-nique de la mer

- 2 boîtes de filets de harengs
- 120 g de blé précuit
- 1/2 concombre
- 1 oignon rouge
- 2 belles tomates bien mûres
- 1 boîte de coriandre fraîche
- 2 pommes vertes
- 30 g de raifort en crème
- le jus de 2 citrons verts
- 15 cl d'huile d'olive

Préparation :

Pour Pique-nique de la mer : Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le blé une dizaine de minutes. Puis égouttez et rafraîchissez à l'eau claire afin de stopper la cuisson.

Parallèlement, préparez les légumes. Epluchez l'oignon rouge et le concombre. Lavez les tomates et les pommes vertes. Taillez l'ensemble des légumes en lamelles. Egouttez les filets de harengs et découpez-les en petits tronçons. Lavez la coriandre fraîche et émincez-la grossièrement.

Pour la sauce : dans un petit bol, délayez le raifort avec le jus de citron vert. Puis, ajoutez l'huile d'olive en la faisant couler en filet et en la fouettant à l'aide d'un petit fouet. Vérifiez l'assaisonnement sel / poivre du moulin.

Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients : le blé, le concombre, les tomates, l'oignon rouge, la coriandre concassée, les pommes vertes en petits dés. Sur le dessus, décorez avec les petits tronçons de filets de harengs et nappez généreusement avec la sauce au raifort.

