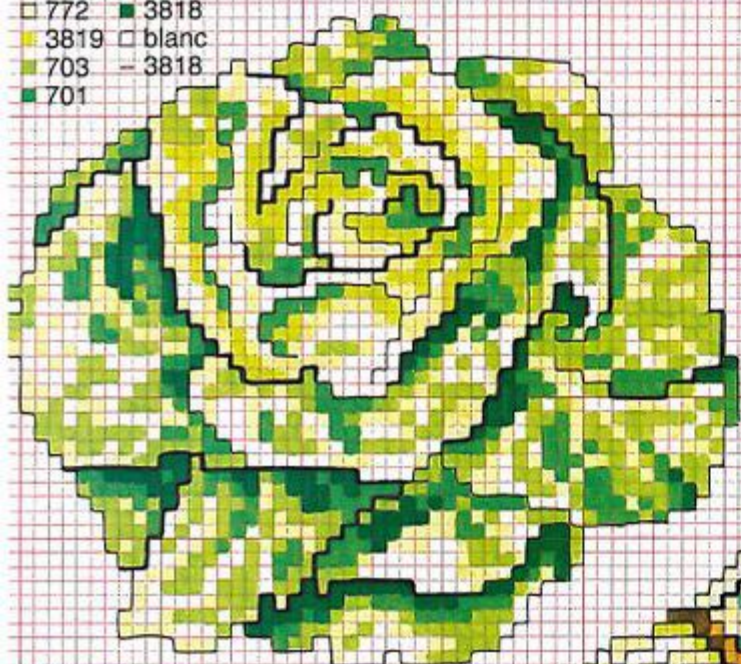


Salade

- 772 ■ 3818
- 3819 □ blanc
- 703 - 3818
- 701



- 700 ■ 349
- 827 ■ 434
- 826 ■ noir -

Étymologiquement *insalare* veut dire «ajouter du sel». En provençal *salada* est un mets salé. Aujourd'hui, la salade désigne les herbes potagères (chicorées, laitues, ...) ou sauvages, que l'on mange assaisonnées de vinaigrette, ainsi que les préparations froides, composées de légumes - crus ou cuits -, de viande, crustacés ou poisson, fromages, qui offrent la possibilité d'allier le plaisir des yeux au plaisir gustatif. La laitue doit son nom au lait qui coule de ses feuilles. Les Grecs et Romains lui attribuaient des vertus soporifiques. Elle s'est rapidement répandue à tout le continent européen. Il en existe de nombreuses variétés, dont la batavia, la feuille de chêne, etc. Jusqu'au XVIII^e siècle, on la consommait principalement cuite. Très délicate, il est préférable de détacher ses feuilles à la main plutôt que d'utiliser un couteau. Si la recette exige de préparer les feuilles en lamelles, le faire au dernier moment pour éviter qu'elles ne s'abîment. N'assaisonner qu'au moment de servir, et sans excès. L'endive, comme la frisée et la scarole, est une variété de chicorée qui pousse spontanément dans tout le Vieux Continent. Elle n'est cultivée que depuis le XI^e siècle. L'endive belge, chicorée blanche, à la saveur caractéristique légèrement amère, fut «découverte» vers la moitié du XIX^e siècle par un paysan des alentours de Bruxelles qui s'aperçut que la chicorée sauvage laissée à l'ombre et protégée du froid germe en longues feuilles d'un blanc-jaunâtre agréables au palais. La production commerciale une fois lancée, l'endive belge fit son apparition officielle aux Halles parisiennes en octobre 1879. Par des cultures forcées on obtint aussi les nombreuses variétés de chicorée rouge, spécialités italiennes qui prennent le nom des localités de provenance: veronèse ou choggia (utilisées surtout crues pour ajouter une note colorée à la salade mixte), trevisana et bigarrée de Castelranco (se prêtent à la cuisson).

- 832 ■ 470 ■ 890
- 829 ■ 954 □ blanc
- 772 ■ 911 - noir
- 3348 ■ 3818

- 890 ■ 703 □ 677
- noir ■ 368 ■ 372
- 367 □ blanc

À propos d'... assaisonnement

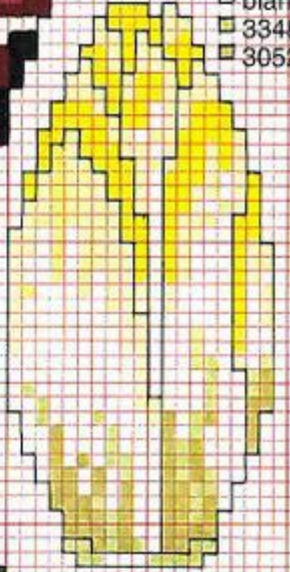
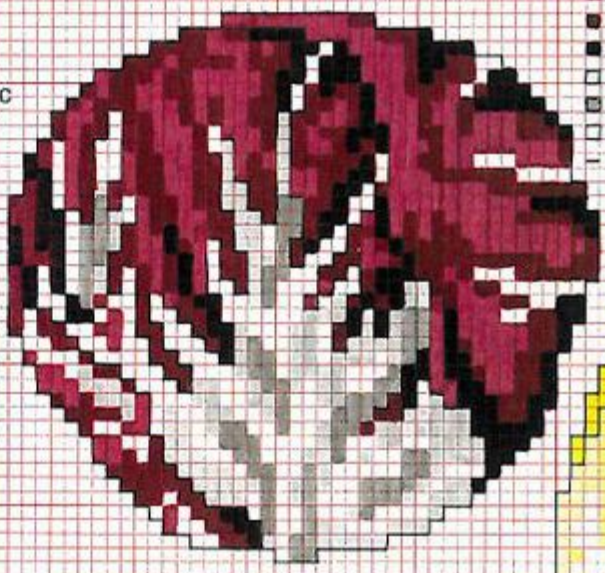
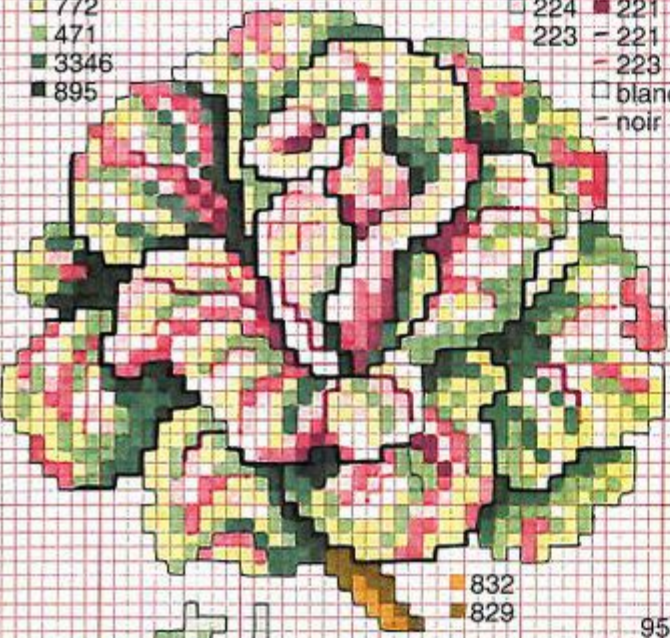
Pour obtenir la sauce vinaigrette, émulsionner sel, huile et vinaigre dans un bol. Le citron remplace à merveille le vinaigre pour la laitue, les endives, le cresson. Laissons à l'aigre du vin la tâche d'aromatiser d'autres salades. En frottant d'ail le saladier et en assaisonnant d'huile et de vinaigre, on obtient la préparation à l'italienne. Pour un préparation à la française, mélanger une petite cuillerée de moutarde de Dijon forte dans deux cuillerées et demi d'huile et, à part, le sel dans une cuillerée de vinaigre, et ajouter du poivre blanc moulu.

- 772
- 471
- 3346
- 895

- 224
- 223
- 221
- 221
- 223
- blanc
- noir

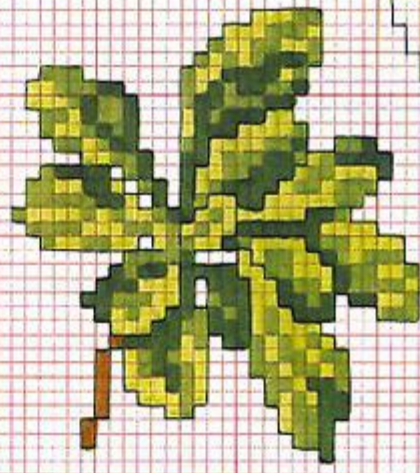
- 3687
- 815
- 902
- 928
- 926
- blanc
- noir

- noir
- 745
- 727
- blanc
- 3348
- 3052



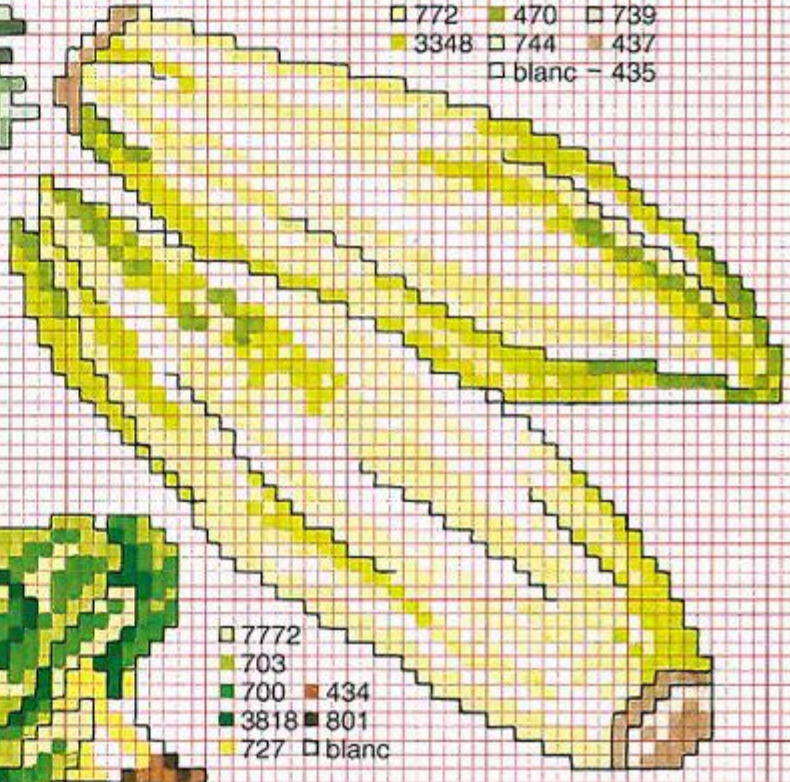
- 832
- 829

- 954
- 989
- blanc
- 986
- 890

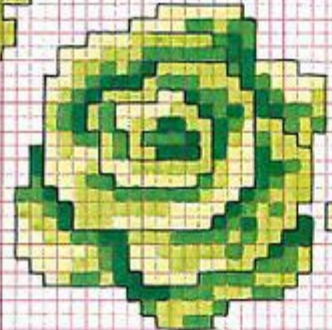
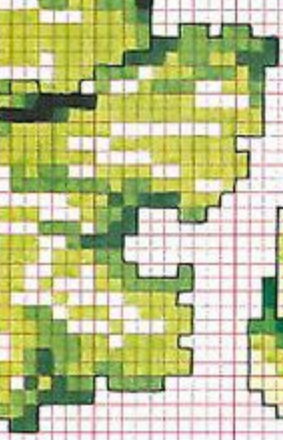


- 471
- 367
- 890
- 433

- 772
- 3348
- 740
- 744
- 739
- 437
- blanc
- 435



- 445
- 307
- 704
- noir



- 7772
- 703
- 700
- 3818
- 727
- 434
- 801
- blanc