

Salade normande de volaille

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes.

Cuisson des volailles : 30 minutes (à l'avance)

Ingrédients :

- 1 petite canette rouennaise.
- 1 coquelet.
- 1 pigeon (facultatif).
- 200 g de salades mélangées (laitue, frisée, mâche, feuille de chêne, selon la saison).
- 1 noix de beurre.
- 10 cl d'huile.
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre.
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche.
- 4 pommes reinette.
- 50 g de haricots verts très fins ou une botte de radis.
- 1 petit poivron rouge ou jaune.
- 4 cuillères à café d'herbe hachées (ciboulette, persil, estragon, cerfeuil).
- sel.
- poivre.

Préparation :

1. La veille ou quelque heure avant le repas, faites rôtir les volailles au four après les avoir salées et poivrées. La cannette sera cuite telle quelle de 30 à 35 minutes, tandis que vous beurrerez le coquelet (et éventuellement le pigeon) avant de l'enfourner pour environ 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C (th. 7). Laissez-les refroidir hors du réfrigérateur.
2. Confectionnez la vinaigrette avec de l'huile et le vinaigre de cidre en y incorporant la crème fraîche et les fines herbes. Salez et poivrez.
3. Désossez les parties charnues des volailles (blanc et cuisse). Enlevez la peau et découpez dans ces morceaux des aiguillettes, le plus régulièrement possible. Rangez-les dans un plat et recouvrez-les de vinaigre.
4. Emincez le poivron en très fines lanières. Epluchez les pommes et coupez-les en tranches. Nettoyez et séchez la salade. Faites cuire les haricots à l'eau bouillante salée, ou épluchez les radis.
5. Assaisonnez la salade avec une partie de la vinaigrette dans laquelle on mariné les volailles, puis répartissez-la sur une assiette de service. Disposez les aiguillettes en éventail en les alternant, puis faites de même avec les tranches de pomme. Eparpillez les haricots verts ou les radis sur les assiettes et décorez de poivron émincé.

Un vin rouge léger accompagnera avec bonheur cette belle entrée : un jeune Chinon que vous servirez très frais.