

Salade de Gésiers (pour 4 personnes)

Ingrédients :

100 g de Salade verte
100 g de Mâche
1 tomate (en été)
250 g de gésiers de canard
1 sachet de croutons à l'ail
Parmesan râpé ou en copeaux.

Pour la vinaigrette :

2 cuill. à soupe de vinaigre de framboise
2 cuill. à soupe Huile de noix
1 cuill. à soupe d'huile de colza
1 cuill. à soupe de moutarde à l'ancienne
1 cuill. à soupe de lait (facultatif)

Faites cuire les gésiers au bain-marie. Si vous voulez surveiller votre ligne, plongez d'abord les gésiers dans de l'eau tiède et faites chauffer jusqu'à ce que la graisse soit complètement fondue. Rincez les gésiers à l'eau chaude.

Faites sauter les gésiers dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

Une fois cuits, vous pouvez les couper en plus petits morceaux.

Pendant que les gésiers cuisent, prenez les feuilles de salades 3 par 3 et coupez les en lamelles de 1 cm.

Coupez la tomate en 2, retirez les pépins et coupez-la en dés.

Mélangez le tout dans un saladier et saupoudrez de parmesan râpé ou encore mieux coupez le parmesan en copeaux.

Assaisonnez avec la vinaigrette et servez tant que les gésiers sont encore tièdes.