

Raphael's Healthy Kitchen

Salade estivale aux chanterelles, Sérac d'Alpage et Framboise

Une salade équilibrée combinant textures crémeuses, champignons chauds et notes acidulées des framboises.

Ingrédients (4 personnes)

Ingrédient	Quantité
Salade (Batavia / Trévise)	1 pièce
Chanterelles	500 g
Oignons rouges	2 pièces
Sérac d'alpage	500 g
Framboises	250 g

Vinaigrette : 1 dl huile d'olive, 1 dl vinaigre de framboise, 2 c. à soupe de moutarde. Assaisonnements : sel maison, poivre, herbes.

Préparation & Assemblage

- Nettoyage :** Lavez les chanterelles et salades, égouttez bien.
- Cuisson :** Faites sauter les chanterelles et oignons émincés dans l'huile d'olive. Déglacez au vinaigre de framboise.
- Vinaigrette :** Émulsionnez huile, vinaigre et moutarde avec sel, poivre et herbes.
- Dressage :** Mélangez salade et vinaigrette. Disposez le sérac, répartissez les chanterelles tièdes et ajoutez les framboises. Poivrez le sérac.

Astuce du Chef : Sautez les chanterelles par petites quantités pour éviter qu'elles ne rendent trop d'eau.