

# SALADE DE GÉSIIERS



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Gésiers 300g
- Champignons 125g crus
- Persil frais (1 pincée)
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- Salade verte 4 poignées
- 4 noix entières
- 4 figes fraîches
- Pommes de terre 800g pesées avec la peau
- Gros sel 1 càc
- Herbes de Provence 1 càs
- Huile d'olive 2 càs

## Astuces :

Pour la vinaigrette :  
huile de noix 6 càs  
+ moutarde ½ càc

**Préparation : 20 minutes | Cuisson : 50 minutes**  
**Pour 4 personnes**

1. Laver les pommes de terre et les couper en morceaux de 2 cm de largeur. Les déposer dans un plat, les mélanger avec l'huile d'olive, les herbes de Provence et le gros sel puis enfourner 50 minutes à 200°C.
2. Éplucher les champignons et les couper en lamelles.
3. Émincer la gousse d'ail.
4. Dans une poêle (sans matière grasse), faire revenir les gésiers, l'ail, les champignons à feu moyen pendant au moins 10 minutes.
5. Hacher la salade verte.
6. Préparer la vinaigrette.
7. Pour des œufs mollets : les cuire 6 minutes à la casserole (feu fort), enlever la coquille et les couper en 2.
8. Couper les noix et les figes en petits morceaux.
9. Mélanger tous les ingrédients et servir directement. Parsemer de persil ciselé.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)