

# Salade de seiche & pommes de terre de l'île de Ré



Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 blanc de seiche d'environ 800 g,
- 300 g de pommes de terre AOP île de Ré
- branches de thym frais,
- laurier,
- 1 citron,
- salade verte,
- vinaigre de framboise,
- beurre demi-sel,
- poivre,
- huile d'olive,
- fleur de sel de l'île de Ré

Préalablement à la recette, faire préparer la seiche par le poissonnier. Couper la seiche en gros morceaux et la faire revenir à la poêle avec une bonne noisette de beurre et une ou deux branches de thym pendant environ 8 minutes (surveiller la cuisson afin qu'elle ne durcisse pas).

Nettoyer mais laisser la peau des pommes de terre avant de les faire cuire à l'eau additionnée de gros sel et de quelques feuilles de laurier. Une fois les pommes de terre cuites, laisser refroidir avant de les couper en deux.

Réserver la seiche et confectionner la vinaigrette en mélangeant au jus de cuisson : le citron pressé, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de vinaigre de framboise, un tour de moulin à poivre.

Dresser à l'assiette en versant la vinaigrette sur la salade verte, parsemer de fleur de sel de l'île de Ré.

*Bonne dégustation !*





# Le goût de son terroir

( La pomme de terre  
AOP de l'île de Ré )

a la **saveur** de son terroir **exceptionnel** :

elle est inimitable. Aux prémices de la belle saison, l'Alcmaria nous dévoile ses nouvelles saveurs, elle fond littéralement en bouche, sa peau est fine, presque transparente,

Sa chair tantôt ferme ou fondante, se prête à toutes les digressions culinaires : elle a de la tenue sous toutes les formes et se laisse cuisiner si facilement. Ses tendres couleurs, sa palette gustative riche en font la star de ce début de printemps : on lui trouve des arômes de légumes printaniers, un goût de beurre ou de fruits secs, des notes sucrées ou salées...

La Charlotte présente de mi-mai à la fin de campagne fin juin, allie une belle présentation à une excellente qualité gustative. Sa chair jaune, ferme, lui permet d'être cuisinée de façons variées. En plus d'être joliment présentée, elle cache sous sa robe une belle palette nutritionnelle : vitamine C, minéraux et glucides indispensables au bon fonctionnement de nos organismes.

