



PÊCHÉS · ICI  
MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER  
• DU QUÉBEC •



## SALADE CÉSAR AU HARENG FUMÉ

Temps de cuisson : -

Temps de préparation : 25 minutes

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

#### Salade

4	Tranches de pain au levain, déchirées en morceaux
60 ml (1/4 tasse)	Beurre
1	Branche de thym
1	Gousse d'ail
4	Petites laitues au choix, lavées et déchiquetées
3	Filets de hareng fumé du Québec, coupés en juliennes
180 ml (3/4 tasse)	Cheddar d'ici vieilli, en copeaux
100 ml (7 c. à soupe)	Ciboulette hachée en bâtonnets
100 ml (7 c. à soupe)	Fines herbes et de fleurs comestibles du jardin mélangées
40 ml (environ 3 c. à soupe)	Câpres ou de son équivalent québécois, les boutons de marguerite marinés

#### Vinaigrette

60 ml (4 c. à soupe)	Babeurre
140 ml (2/3 tasse)	Crème sure
1	Gousse d'ail, hachée finement
	Sel et poivre
	Piment d'Espelette en poudre ou son équivalent québécois, le piment Gorria (ou tout autre piment en poudre)



## PRÉPARATION

1. Poêler, à feu moyen, le pain dans le beurre, le thym et l'ail, jusqu'à coloration. Réserver.
2. Préparer la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients. Réserver.
3. Dresser la salade avec tous les ingrédients, puis garnir de croûtons et de vinaigrette.

# LES MEILLEURES FAÇONS DE VOUS PROCURER DES POISSONS ET FRUITS DE MER DU QUÉBEC

---

- En saison, surveillez les arrivages de produits frais
- Demandez la provenance des produits (dans les poissonneries, restaurants, etc.)
- Cherchez la certification Aliments du Québec

Pour en savoir plus, consultez [mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici](http://mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici).

#PêchésLciMangésLci