



Salades, les plats des beaux jours !

Simple laitue relevée d'un filet d'huile d'olive ou copieuses assiettes composées, les salades font bon ménage avec les vins légers et fruités.

Visuel indisponible

Salade composée. © Sucré Salé

Laitue, scarole, batavia, mâche, frisée, feuille de chêne, roquette ou pissenlit, les salades étaient déjà très populaires dans la Rome antique, dont on a hérité l'usage de les consommer assaisonnées d'huile et de vinaigre. Elles ont donc donné leur nom à un plat aussi simple que diététique, la salade verte. C'est du côté de Nice que des moines franciscains auraient inventé le mesclun, un mélange de différentes salades, cinq au minimum, semées en foule, et dont on consomme les jeunes pousses. Chacune apporte ses parfums, une note végétale piquante, une touche d'amertume, ou un peu de douceur. Légère et rafraîchissante, la salade est de saison, ainsi que ses dérivés, les salades composées. Elles peuvent être garnies de légumes, cuits ou crus, de fruits, d'œuf, de fromage, de viande, de poissons ou de fruits de mer, et être assaisonnées d'une grande variété de sauces, la base étant la classique vinaigrette.

Comme son nom l'indique, le vinaigre est du vin aigre, autrement dit du vin dont l'alcool a été transformé en acide sous l'effet d'une bactérie. Mais tous les vinaigres ne se valent pas, certains sont déséquilibrés et trop acides, et on ne fabrique pas du bon vinaigre, pas plus qu'une bonne sauce, avec du mauvais vin. On trouve aujourd'hui une grande variété de vinaigres parfumés, ainsi que des spécialités comme le vinaigre de cidre, le vinaigre de Banyuls élaboré à partir de vin doux naturel, le vinaigre de Xérès originaire d'Andalousie, et le très galvaudé vinaigre balsamique. Le vrai, celui de Modène en Italie, est élaboré à partir de moût de raisins, et vieilli durant une vingtaine d'années en fûts. Peu acide, de saveur aigre-douce, c'est un véritable élixir, dont quelques gouttes suffisent pour parfumer un plat. Malheureusement, des industriels avisés ont inventé un ersatz, sorte de caramel très collant censé rappeler de très loin le vinaigre balsamique. De nombreux cuisiniers en usent et en abusent, de l'entrée au dessert. Ont-ils seulement eu l'idée de le goûter ?

Armé d'un vinaigre digne de ce nom, d'une bonne huile d'olive, de noix ou simplement d'arachides ou de tournesol, et de tout ce qui peut relever une vinaigrette comme la moutarde, l'ail, l'échalote, et les fines herbes, il ne reste plus qu'à composer sa salade. On peut tout imaginer ou s'en tenir aux recettes classiques, comme la salade frisée aux lardons, garnies d'œufs mollets et de croûtons ; la salade de foie de volaille, spécialités lyonnaises ; la salade de chèvre chaud, un mesclun accompagné d'un petit fromage grillé de type cabécou ou rocamadour ; la salade César, composée à l'origine de laitue romaine, de croûton à l'ail, d'œufs mollets, de parmesan, auxquels on rajoute aujourd'hui de l'avocat et parfois du poulet ; ou encore la salade landaise, faite de salade verte comme la feuille de chêne, d'un assortiment de crudités et de gésiers, d'aiguillette et de magret de canard chaud, et sa variante la périgourdine, dans laquelle on rajoute, entre autres, du foie gras. Le terme salade est également employé pour désigner de nombreux plats froids assaisonnés de vinaigrette et ne contenant pas de salade verte, comme les salades de légumes secs, de pommes de terre, de pâtes ou de riz, ou tout simplement de crudités. Dans ce domaine, la salade niçoise est sans doute la plus connue. Le principe est simple : aucun légume cuit, et donc pas de haricots verts. Tomate, poivron, artichaut poivrade, cébette, œuf dur, anchois ou thon au naturel, petites olives noires niçoises, basilic et ail frais, un trait d'huile d'olive bien fruitée, et pour les puristes, pas de vinaigre !

Du côté de la cave :

Comment ça marche ?

Caractère végétal des légumes crus et acidité du vinaigre ne rendent pas service au vin. Avec une simple salade verte, on aurait donc tendance à recommander un grand verre d'eau fraîche ! Dans les salades

[Visualiser l'article](#)

composées, la garniture prend souvent le dessus, et il est possible de composer autour de l'assaisonnement. Le vinaigre n'est pas toujours indispensable, et peut être remplacé par un jus d'agrumes, un jus de cuisson de viande ou un peu de fumet de poisson. On pourra alors servir blancs et rosés fruités et rouges charnus.

Carnet d'adresses :

Rosés

Côtes-de-provence

Domaine des Peirecèdes

Cuers (83)

04.94.48.67.15.

Règue des Botes.

Côtes-de-provence

Domaine de la Pertuade

La Mole (83)

06.66.67.49.94.

Languedoc

Maison Lorgeril

Pennautier (11)

04.68.72.65.29.

La Borie Blanche

Bergerac – Sud-Ouest

Château Haut Lamouthe

Lamonzie-Saint-Martin (24)

05.53.58.39.45.

Bordeaux

Château Chantelouve

Faleyras (33)

05.56.23.90.87.

Touraine – Val de Loire

Joël Delaunay

Pouillé (41)

02.54.71.45.69.

Les Cabotines

Blancs

Alsace muscat

Domaine Mochel & Fils

Traenheim (67)

03.88.50.38.67.

Languedoc

Les Vins de Saint-Saturnin

Saint-Saturnin (34)

04.67.96.61.52.

Le Lucian blanc

IGP Ardèche – Vallée du Rhône

Guy Farge

Saint-Jean-de-Muzols (07)

04.75.06.58.49.

Bouquet de Blanc

Patrimoine – Corse

www.lepoint.fr
Pays : France
Dynamisme : 94



[Visualiser l'article](#)

Marie-Françoise Devichi

Barbaggio (20)

04.95.37.01.07.

Blanc de blancs

Rouges

IGP Méditerranée – Vallée du Rhône

Domaine Chante Cigale

Châteauneuf-du-Pape (84)

04.90.83.70.57.

Cuvée Cicada

Anjou – Val de Loire

Château La Tomaze

Vignoble Lecointre

Champ-sur-Layon (49)

02.41.78.86.34.

Beaujolais

Domaine de Milhomme

Ternand (69)

06.88.89.12.32.

Le Murier