Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Salade tiède de kale, grenade & vinaigrette Danger-miel

La salade tiède de kale s’offre ici une version gourmande et relevée : feuilles de kale poêlées, graines de grenade croquantes et noisettes torréfiées, liés par une vinaigrette miel-vinaigre où une pointe de Sauce Piquante Danger vient jouer les équilibristes. La chaleur du piment répond à la douceur du miel et à l’acidité nette du vinaigre de Reims, offrant un contraste vif en bouche. La texture est équilibrée — le kale fond légèrement, la grenade éclate, les noisettes apportent du gras et du croquant —, ce qui fait de cette salade un plat réconfortant, idéal pour un déjeuner convivial ou un dîner léger à partager. Prépare-la en 30–40 minutes pour conserver toutes les saveurs.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**15 min**	**facile**

Ingrédients

- 300 g de chou kale (feuilles, tiges retirées, grossièrement ciselées)
- 1 grenade (≈150 g de graines)
- 60 g de noisettes entières, torréfiées et grossièrement concassées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson)
- 1 petite échalote, finement ciselée
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Reims
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza) pour la vinaigrette
- Le jus d'½ citron (facultatif)
- Sel et poivre du moulin
- Sauce Piquante Danger (très pimentée) — voir dosage

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce Piquante Danger (force 10/10) ultra forte

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare les ingrédients: enlève les tiges du kale et cisele les feuilles, récupère les graines de grenade, concasse les noisettes et cisèle l’échalote.

Torréfie les noisettes si elles ne le sont pas: 6–8 minutes dans une poêle sèche jusqu’à ce qu’elles dégagent leur parfum, puis réserve.

Chauffe 2 c. à soupe d’huile d’olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoute l’échalote et fais-la suer 1–2 minutes sans colorer.

Ajoute le kale ciselé, sale légèrement et saisis 4–6 minutes en remuant: il doit juste commencer à fondre tout en gardant de la mâche. Retire du feu.

Pendant ce temps, prépare la vinaigrette: dans un bol mélange le miel, le vinaigre de Reims, la moutarde et l’huile neutre. Émulsionne vivement.

Ajoute très prudemment la Sauce Piquante Danger à la vinaigrette: 1 goutte, mélange et goûte. Si nécessaire, ajuste à 2 gouttes au maximum pour 4 personnes.

Rectifie l’assaisonnement de la vinaigrette (sel, poivre, éventuellement un filet de jus de citron). N’oublie pas que le piment monte en intensité après mélange.

Mets le kale tiède dans un saladier, ajoute la moitié des graines de grenade et la moitié des noisettes, verse la vinaigrette tiède et mélange délicatement pour enrober.

Dresse dans des assiettes creuses, parsème du reste de grenade et de noisettes pour le croquant, termine par un filet d’huile d’olive si désiré et sers immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoute la Sauce Piquante Danger dans la vinaigrette et goûte toujours avant d’en mettre directement sur la salade. Pour un résultat plus doux, dilue la vinaigrette avec un peu de yaourt ou de crème végétale.