

# Sublimier votre tartiflette : La salade de scarole croquante et ses pickles maison

---

## Préparation de la scarole

- Supprimez les feuilles extérieures trop dures et nerveuses pour ne conserver que le cœur, plus tendre et moins amer.
- Lavez soigneusement la scarole à grandes eaux pour éliminer toute trace de terre.
- Essorez la salade parfaitement : une feuille humide empêche la vinaigrette d'adhérer et rend le plat fade.

## Pickles d'oignons rouges express

- Portez à ébullition un mélange de 100ml de vinaigre de cidre, 100ml d'eau, 1 cuillère à soupe de sucre et 1 cuillère à café de sel.
- Versez le liquide bouillant sur l'oignon émincé.
- Laissez reposer au minimum 30 minutes au réfrigérateur pour obtenir des pickles croquants et moins âcres.
- Conservation : vos pickles se gardent jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur dans un bocal hermétique rempli de marinade.

## L'assaisonnement signature

- Frottez une gousse d'ail à l'intérieur du saladier avant d'y déposer la scarole pour un parfum subtil sans l'agressivité de l'ail cru.
- Préparez une vinaigrette équilibrée : 1 dose de vinaigre (type vin vieux ou balsamique blanc) pour 3 doses d'huile de noisette ou de noix.
- Ajoutez une touche sucrée (moutarde douce ou miel) dans votre vinaigrette pour casser l'amertume naturelle de la scarole.

## La touche finale pour un repas digeste

- Ajoutez quelques cerneaux de noix concassés pour apporter du croquant et contrebalancer la texture fondante du fromage fondu.
- Profitez des bienfaits digestifs : la scarole est riche en fibres et en vitamines (A, B9, C), ce qui aide grandement à digérer les plats riches en matières grasses comme la tartiflette.