

Projet Erasmus+ Namur - Marsala
" Tradi Ali Culture "
Traditions et folklore liés à l'alimentation



La salade liègeoise



Colin Lurot

Pourquoi j'ai choisi ce plat?

J'ai choisi ce plat parce que c'est un plat typiquement liégeois et aussi parce que j'adore la cuisine de cette région. Mais aussi parce que je suis d'origine liégeoise et je nous pouvais choisir un plat que dans la région de mon cœur. J'ai choisi pour ce plat de faire 2 recettes une qui est plus traditionnelle et l'autre une version revisitée de la salade liégeoise. J'ai fait ce choix parce que je pense qu'il faut garder la tradition et l'histoire du plat. Je pense qu'il fallait montrer ce plat sous un autre aspect parce que dans la version traditionnelle les ingrédients sont déterminés alors que dans les versions revisitées, on peut remplacer certains ingrédients suivant nos préférences. Et donc ce plat est un plat qui s'adapte à ce qu'on aime et à ce qu'on n'aime pas.

L'histoire, la tradition...



Je pense que vous l'avez compris la salade liégeoise vient de Liège et non de Namur! Ce plat complet et nourrissant peut toutefois accompagner des côtes de porc ou des saucisses de campagne rôties. Cette spécialité culinaire typique, une des plus populaires au Pays de Liège, illustre parfaitement le charme et la simplicité de la

gastronomie liégeoise d'antan. La légende dit que la Rive gauche des quartiers bourgeois de l'Île ou Isle (quartier latin de Liège) et du Palais mettaient dans la salade liégeoise de la crème fraîche et que le quartier plus populaire d'Outre-Meuse (la Rive droite), l'assaisonnait de pelures d'oignons. Il existerait donc deux versions de la salade liégeoise ! Certains prétendent même qu'il faut être liégeois ou liégeoise pour qu'elle soit réussie... Une chose est sûre, il faut l'essayer sans hésiter ! C'est un plat savoureux, légèrement acide - pour couper la graisse- mais aussi complet et rapide à préparer. Bref, une salade originale et typiquement hivernale ou de début d'automne mais on peut aussi la déguster en été, une recette couleur locale à consommer sans modération ! Ce plat a une certaine similitude avec un autre plat typiquement liégeois qui est la potée liégeoise.

Quelques festivités liégeoises...

Durant lesquels on peut déguster des plats typiquement liégeois dont la salade liégeoise

Quelques exemples parmi tant d'autres :



La recette traditionnelle

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 1kg de haricots princesse ou beurre
- 400g de pommes de terre (Bintjes ou autres)
- 2 oignons (ou échalotes)
- 250 gr de lard fumé
- 1dl de vinaigre (de cidre ou autre)
- 50g de beurre
- Sel et poivre
- Persil haché



Matériel :

- 1 demi- chef
- 1 couteau d'office
- 1 économe
- 1 saladier
- 1 sauteuse
- 2 braisières (1 grande + 1 petite)
- 4 bols



Préparation :

- 1) Faites cuire à l'anglaise les pommes de terre avec leur épluchure.
- 2) Hachez le persil et émincez l'oignon. Coupez le lard en petits morceaux.
- 3) Lavez, équeutez les haricots, faites les blanchir et rafraîchir et mettez-les dans un grand saladier avec l'oignon et le persil hachés.
- 4) Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et faites-y sauter les lardons.
- 5) Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre cuites encore chaudes. Coupez-les en grosses tranches et ajoutez-les aux haricots.
- 6) Une fois les lardons dorés, ajoutez-les à la préparation avec le jus de cuisson.
- 7) Déglacez au vinaigre, décollez les sucs de cuisson et laissez le vinaigre s'évaporer aux 2/3. Arrosez la salade de cette préparation, mélangez délicatement le tout, et servez immédiatement.
- 8) Cette recette se déguste chaude, tiède ou même froide. Et pourquoi pas le lendemain, c'est encore meilleur !

La recette revisitée

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de pommes de terre à chair ferme
- 800 g de haricots verts fins nettoyés
- 250 g de lardons fumés
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 2 oignons rouges
- 4 cuillères à soupe d'huile de pépins de courge
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin et sel marin
- 2 tranches de pain



Matériel :

- 1 cuillère parisienne
- 1 couteau d'office
- 1 demi- chef
- 1 sauteuse
- 1 cul de poule
- 2 braisières (1 grande + 1 petite)
- 1 économe
- 4 assiettes creuses



Préparation :

- 1) Rincer soigneusement les pommes de terre et, à l'aide d'une cuillère parisienne, les tailler en billes. (On peut également les couper en rondelles).
- 2) Les faire cuire à l'anglaise, les égoutter et les laisser refroidir.
- 3) Blanchir les haricots, les rafraîchir immédiatement dans de l'eau glacée pour conserver leur jolie couleur verte.
- 4) Faire sauter les lardons dans un peu d'huile d'olive.
- 5) Tailler l'oignon en fines rondelles, et les mélanger avec les pommes de terre, les haricots et le lard.
- 6) Tailler les tranches de pain en petit dès et les faire frire
- 7) Préparer une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile de pépins de courge et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 8) Disposer la salade sur les assiettes et l'arroser de quelques gouttes de vinaigrette.