

SALADE AU SURIMI

Novembre 2006 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de surimi en bâtonnets saveur crabe
- ★ 1 boîte de maïs doux (1/4)
- ★ 2 tomates fermes allongées
- ★ 1 avocat assez ferme
- ★ 60 g de riz long américain ou Surinam
- ★ Un cœur de batavia
- ★ Une boîte d'ananas 1/4 (4 tranches)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Vinaigrette à la moutarde ou mayonnaise

Ustensiles : Casserole, Bol, Saladier, Égouttoir

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 4,50 € (soit 1,13 € par personne)



Recette :

Faire cuire le riz 18 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter, le rincer et laisser refroidir. Laver les tomates, les couper en quartiers, éliminer le jus et les pépins et détailler la pulpe en petits cubes, les placer dans un saladier. Égoutter le maïs, l'ajouter aux dés de tomate. Égoutter les tranches d'ananas et diviser chacune d'elles en 16 morceaux. Laver et essorer les feuilles de salade. Couper le citron en deux et extraire le jus dans un bol, éliminer les pépins. Ouvrir l'avocat en deux, retirer le noyau, peler chacune des moitiés et couper en petits dés. Passer les dés d'avocat dans le jus de citron et les ajouter dans le saladier. Diviser les bâtonnets de surimi en deux sur la longueur et chaque morceau en 4.

Incorporer les morceaux d'ananas, le surimi, le riz, la salade découpée en lanières aux ciseaux, mélanger et placer au réfrigérateur pour rafraîchir. Assaisonner avec de la vinaigrette à la moutarde ou de la mayonnaise au moment de servir.

Boisson :

Un Graves blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.