

SALADE BRÉSILIENNE

Octobre 2011 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 tomate allongée (Roma)
- ★ 8 tomates cerise
- ★ 1 avocat
- ★ 1 boîte de cœurs de palmier (1/4)
- ★ 1 boîte d'ananas en tranche (1/4)
- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/4)
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 200 g de crevettes roses
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 citron jaune
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile de maïs
- ★ Tabasco
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Essoreuse, Egouttoir, 2 Bols

Préparation : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,80 € (soit 1,70 € par personne)



Recette :

Laver les tomates, les sécher. Couper la tomate allongée en 8, les tomates cerise en deux. Séparer les feuilles de batavia les unes des autres, les laver, les essorer, en tapisser un plat de service. Décortiquer les crevettes, ôter la tête et laisser juste le bouquet terminal, les rincer, les égoutter. Égoutter les cœurs de palmier. Prélever 2 tranches d'ananas, les couper en quatre. Égoutter le maïs. Ouvrir l'avocat en deux, extraire le noyau, peler les deux moitiés et couper la chair en lamelles. Extraire le jus du citron jaune dans un bol, y faire tremper les lamelles d'avocat, les égoutter sommairement. Préparer une vinaigrette : dans un bol presser le jus du citron vert (environ deux cuillères à soupe), ajouter une pincée de sel et mélanger pour le dissoudre, ajouter le poivre, 5 gouttes de Tabasco, l'huile et homogénéiser l'ensemble. Disposer harmonieusement les différents ingrédients sur le lit de salade, à savoir les quartiers de tomates, les grains de maïs, les cœurs de palmier; les morceaux d'ananas, les lamelles d'avocat, les crevettes. Arroser de vinaigrette et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de consommer. Servir bien frais.

 On peut remplacer l'ananas en boîte par de l'ananas frais, l'huile de maïs par de l'huile de colza ou de pépins de raisins, les crevettes par des aiguillettes de poulet cuit, voire de la langouste.

Boisson :

Un Bandol rosé servi à 10°C. (*)

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