

SALADE CROQUANTE DE L'ÉTÉ

Août 1986 (Révisé en avril 2017)

Ingrédients (8 personnes) :

- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/2)
- ★ 1 demi-botte de radis
- ★ 2 tomates fermes (Roma ou grappe)
- ★ 1 belle carotte
- ★ 100 g d'emmental
- ★ 150 g de dés d'épaule
- ★ 5 feuilles de cœur de batavia
- ★ 1 avocat
- ★ 1 citron jaune
- ★ 20 cl de mayonnaise

Ustensiles : Saladier, Bol, Passoire

Préparation : 25 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 6,15 € (soit 0,77 € par personne)



Recette :

Couper les radis au ras des fanes et éliminer la racine, les laver et les frotter; les égoutter; les couper en petits dés. Eplucher la carotte, la détailler en petits dés de 5 mm de côté. Couper l'avocat en deux, ôter le noyau, le peler. Extraire le jus du citron dans un bol à travers une passoire pour éliminer les pépins. Détailler l'avocat en petits dés et les faire tremper dans le jus de citron.

Laver les tomates, les couper en quartiers, éliminer le jus et les pépins et les détailler en petits cubes, les placer dans un saladier. Ajouter le maïs égoutté, les dés d'épaule, de radis, de carotte et d'avocat égouttés. Découper en fines lanières les feuilles de salade aux ciseaux, couper l'emmental en petits dés de 5 mm de côté, ajouter aux légumes. Servir avec une mayonnaise très moutardée.

Boisson :

Un Chardonnay servi à 10°C. (*)

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