

SALADE FRAÎCHEUR VÉGÉTARIENNE

Mars 2007 (Actualisé en août 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 boîte de maïs doux en grain (1/2)
- ★ 1 petite betterave cuite (200 g)
- ★ 3 tomates fermes « Roma »
- ★ 1 cœur de Batavia
- ★ 1 petit concombre
- ★ 1 pamplemousse rose (Pomelo)
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Saladier, Bol

Préparation : 20 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,90 € (soit 0,98 € par personne)



Recette :

Peler la betterave, la couper en petits dés de 8 mm de côté. Laver et essuyer les tomates, les couper en quatre, éliminer jus et graines, couper la pulpe en petits dés. Peler la moitié du concombre, le couper en petits dés. Ciseler la salade en lanières avec des ciseaux. Peler le pomelo, séparer les quartiers et éliminer les membranes transparentes et les pépins. Ouvrir la boîte de maïs, égoutter les grains et les placer dans un saladier. Ajouter les dés de betterave, de tomate, de concombre, les quartiers de pomelo et la salade. Bien mélanger le tout.

Faire une vinaigrette moutardée : dans un bol mettre le sel, le poivre, le vinaigre et tourner pour dissoudre le sel. Ajouter la moutarde et bien mélanger, puis l'huile et homogénéiser. Verser sur la salade au moment de servir.

Boisson :

Un Cheverny rosé servi à 8°C. (*)

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