SALADE ORANGÉE

Septembre 2007 (Actualisé en juillet 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 poivron orange
- 2 tomates orange
- 150 g de petites crevettes roses
- 1 belle carotte
- 1 orange bio
- 6 physalis
- 1 petit melon charentais
- 100 g de mimolette jeune
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 10 brins de ciboulette
- Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : 2 bols, Passoire, Casserole, Saladier

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 6,95 € (soit 1,74 € par personne)

Recette :

Laver et essuyer le poivron, ôter son pédoncule, le couper en quatre, éliminer les graines et les cloisons blanches, le débiter en dés de 5 mm de côté. Laver et essuyer les tomates, les couper en quatre, éliminer pépins et jus et couper la chair en petits dés. Peler la carotte, la couper en petits dés. Décortiquer les crevettes. Couper la mimolette en petits dés. Ouvrir le melon en deux, en prendre une moitié, l'épépiner, retirer la peau et couper la chair en petits dés. Couper les fruits des physalis en deux. Brosser l'orange sous l'eau courante, l'essuyer, avec un économe récupérer les zestes; presser le fruit et récupérer le jus dans un bol. Couper les zestes en fines lamelles de 1 mm de large. Dans une casserole porter à ébullition 20 cl d'eau, ajouter les zestes et laisser frémir 5 minutes. Égoutter dans une passoire et renouveler l'opération une seconde fois.

Préparer une vinaigrette : dans un bol, mettre sel et poivre gris, ajouter le vinaigre et deux cuillères à soupe de jus d'orange, bien mélanger pour dissoudre le sel, ajouter l'huile et homogénéiser. Ciseler finement la ciboulette. Dans un saladier mettre tous les ingrédients : dés de poivron, de tomates, de carotte, de mimolette et de melon; ajouter les crevettes; les demi-physalis, la moitié des zestes, bien mélanger, parsemer de ciboulette ciselée et arroser de vinaigrette à l'orange.

Boisson :

Un Gamay rosé de Touraine servi à 9°C. (*)

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

© AdT-Recettes (http://adt-recettes.org)