

Salades

Salade sans cuisson


20 min 20 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

489

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Peler les carottes à l'aide d'un économe.
- 2 Couper la courgette dans la longueur.
- 3 Couper les extrémités du fenouil puis le couper en deux.
- 4 Détailler les légumes avec la mandoline: faire des lamelles de courgette, de carotte et de fenouil. Éventuellement, tailler les légumes en biseau. Réserver le tout dans un saladier.
- 5 Piler quelques cacahuètes et les ajouter aux légumes.
- 6 Ajouter quelques feuilles d'estragon, quelques pousses de soja et d'épinard.
- 7 Ajouter des copeaux de parmesan préalablement taillés avec un économe et des filets d'anchois entiers ou hachés.
- 8 A l'aide d'une râpe, saupoudrer le dessus de la salade de zestes de pamplemousse.

1 Courgette

10 Anchois frais entier(s)

2 Carotte(s)

1 Pamplemousse

1 Fenouil(s)

60 g Pousses de soja

50 g Parmesan

1 Aneth

1 Citron(s)

4 c. à soupe Vinaigre balsamique

6 c. à soupe Huile d'olive

80 g Cacahuète(s)

50 g Pousses de betterave

1 Sel

1 Poivre

1 Estragon

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Couper un citron en deux et le presser dans un bol en veillant à retirer les pépins.

- 2 Ajouter le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et remuer.
- 3 Ajouter du sel, du poivre du moulin et mélanger.
- 4 Assaisonner la salade, remuer et laisser reposer pendant 5 à 6 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer la salade dans une assiette creuse et dresser les ingrédients de manière à donner du volume au plat.
- 2 Ajouter quelques feuilles d'estragon. Servir aussitôt.