

Salades

Salade de crevettes, spaghetti de courgette, vinaigrette orange et basilic



30 min 30 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

360

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

600 g **Crevettes roses**
400 g **Courgette**
4 **Orange(s)**
10 cl **Huile d'olive**
1 botte(s) **Basilic**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Couper les oranges en deux à l'aide d'un couteau éminceur. Tailler dans chaque orange trois fines tranches, réserver.
- 2 Presser les oranges à l'aide d'un presse-agrumes et réserver le jus.
- 3 Couper les extrémités des courgettes avec un couteau d'office.
- 4 Râper la courgette sur la mandoline en la tournant chaque fois d'un quart, sans aller jusqu'à son cœur.
- 5 Cette technique permet de ne pas râper le cœur de la courgette, partie indigeste quand elle est crue.
- 6 Défaire les spaghetti les uns des autres avec les doigts et les réserver dans un bol.
- 7 Pour obtenir des spaghetti sans utiliser la mandoline, couper la courgette en deux à l'aide d'un couteau éminceur, puis en fines tranches, toujours en ôtant le cœur du légume.
- 8 Puis couper dans le sens de la longueur aussi finement que des spaghetti. Réserver.

- 9 Enlever la tête des crevettes.
- 10 Appuyer sur la queue et séparer la crevette de sa peau. Réserver les crevettes une fois nettoyées.
- 11 Détacher quelques feuilles de basilic.
- 12 Couper le basilic en fines lamelles à l'aide de ciseaux. Réserver.
- 13 Il est préférable de ne pas utiliser de couteau pour éviter que le basilic ne s'oxyde.
- 14 Mettre une partie du jus d'orange, le sel et le poivre dans un saladier. Mélanger à l'aide d'un fouet.
- 15 Ajouter l'huile d'olive en fouettant plus vite.
- 16 Mettre les crevettes, le basilic et les spaghetti de courgette dans un autre saladier. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe et d'une fourchette.
- 17 Fouetter une dernière fois la vinaigrette avant de la verser sur les spaghetti, mélanger.

Étape 2

Dressage

- 1 Poser 3 tranches d'orange au centre de chaque assiette.
- 2 Déposer quelques spaghetti de courgette sur les oranges.
- 3 Disposer des crevettes sur le nid de spaghetti.
- 4 Saupoudrer le plat d'une pincée de fleur de sel.
- 5 Ajouter un filet d'huile d'olive, tracer un cercle autour des spaghetti et des oranges.
- 6 Mettre la pointe du basilic sur le dessus des spaghetti.