

Salades

Salade fraîcheur et son gaspacho de melon



40 min	40 min	0	0	369
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Monder les tomates, les couper en quartiers et les épépiner. Réserver.
- 2 Couper les extrémités de la carotte et la peler. La laver à l'eau froide.
- 3 Laver les pommes, réserver.
- 4 Peler les oranges à vif et prélever les segments. Réserver les segments et le jus dans un bol.
- 5 Couper le melon en deux, l'épépiner et prélever des billes dans la chair à l'aide d'une cuillère parisienne. Réserver les billes dans un bol.
- 6 Récupérer le reste de chair avec une grande cuillère et la réserver dans un saladier qu'on utilisera pour le gaspacho.
- 7 A l'aide d'un économe, découper de fines lamelles de carottes, les superposer puis les tailler en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 8 Couper les pommes en deux, retirer le coeur et les extrémités à l'aide de la cuillère parisienne.
- 9 Couper les pommes en fines tranches, puis les tailler en lamelles. Réserver.

Couper un citron et le presser. Citronner les pommes

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe de melon

2 **Melon**
10 feuille(s) **Basilic**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la salade

200 g **Carotte(s)**
4 **Tomate(s)**
1 **Pomme(s)**
2 **Orange(s)**
80 g **Pousses d'épinard**

Ingrédients pour la sauce au yaourt

2 **Yaourt**
2 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

- 10 Couper en deux et le presser. Serrer les pommes avec la moitié du jus obtenu.
- 11 Emincer les quartiers de tomate, réserver.
- 12 Effeuille et ciseler le basilic. Le réserver avec la pulpe du melon détachée à la grande cuillère.
- 13 Ciseler la ciboulette, la réserver.

Étape 2

Préparation du gaspacho

- 1 Mettre la chair du melon avec le basilic dans le bol du blender, et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2 Ajouter un filet d'huile d'olive, et mixer à nouveau pour bien le mélanger.
- 3 Transvaser dans un verre et réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de la sauce yaourt

- 1 Dans un saladier, mettre la ciboulette, le jus de citron restant, du sel, du poivre et le yaourt. Bien mélanger.
- 2 Ajouter un filet d'huile d'olive, le jus rendu par les oranges, mélanger à chaque fois.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le gaspacho du réfrigérateur et déposer le verre sur une assiette.
- 2 Déposer autour des pousses d'épinard, répartir les morceaux de tomates, de pommes et de carottes dessus, puis les billes de melon.
- 3 Verser la sauce sur la salade, ajouter les segments d'orange.
- 4 Terminer la décoration en piquant sur un cure-dent un segment d'orange entre deux billes de melon, le déposer sur le verre.