

SALADE DE CREVETTES AUX POIS GOURMANDS

Octobre 2010 (Actualisé en mai 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de petites crevettes roses
- ★ 150 g de pois gourmands
- ★ 1 salade feuille de chêne rouge
- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/4)
- ★ 1 tomate allongée (Roma)
- ★ 1 échalote
- ★ 1 citron jaune
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile de maïs
- ★ 1 cuillère à café de moutarde forte
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 4 brins de cerfeuil
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Égouttoir, Essoreuse à salade, 2 bols

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 7,00 € (soit 1,75 € par personne)



Recette :

Effeuiller la salade, la laver, l'essorer et la détailler en petits morceaux. Porter une casserole d'eau avec le gros sel à ébullition, y jeter les pois gourmands, maintenir à frémissement durant 5 minutes, égoutter et rafraîchir puis les couper en deux en biseau. Laver et essuyer la tomate, la couper en quatre, éliminer jus et graines et débiter la chair en petits dés. Ciseler finement le cerfeuil. Peler et émincer finement l'échalote. Décortiquer les crevettes, les rincer, les égoutter sur du papier absorbant. Egoutter le maïs en grains. Extraire le jus de citron dans un bol.

Préparer une vinaigrette : dans un bol mettre une pincée de sel, une cuillère à soupe de jus de citron, bien mélanger pour dissoudre le sel, ajouter le poivre, l'échalote et l'huile, homogénéiser. Tapisser un plat avec la salade, parsemer avec les crevettes, les pois gourmands, 2 cuillères à soupe de maïs, les dés de tomate, le cerfeuil. Maintenir au frais. Arroser de vinaigrette au moment de servir.

Boisson :

Un vin blanc Fiefs vendéens servi à 10°C. (*)

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