

SALADE MEXICAINE

Octobre 2006 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 boîte de haricots rouges (1/2)
- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/2)
- ★ 2 tomates allongées bien fermes
- ★ 1 poivron vert moyen
- ★ 1 petit oignon rouge
- ★ 1 avocat mûr mais ferme
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ Quelques gouttes de Tabasco
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Saladier, Égouttoir, Bol

Préparation : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 4,00 € (soit 1,00 € par personne)



Recette :

Ouvrir les boîtes de maïs et de haricots rouges, en rincer et égoutter le contenu. Laver tomates et poivron vert, les essuyer. Couper les tomates en 4, éliminer pépins et pulpe, couper la chair en petits dés. Couper le poivron en 4, éliminer le pédoncule, les graines et les parties blanches internes; déliter la chair en petits dés. Peler l'oignon, le couper en rondelles et chacune d'elles en 4. Couper le citron en deux et le presser pour en extraire le jus dans un bol. Couper l'avocat en deux, extraire le noyau, le peler et couper la chair en dés; passer ces derniers dans le jus de citron (pour éviter l'oxydation donc le noircissement de l'avocat). Placer tous les éléments dans un saladier, à savoir, maïs et haricots rouges, dés de tomates, poivron, avocat, oignon rouge.

Préparer une vinaigrette épicée comme suit : dans un bol, placer sel et poivre, verser le vinaigre, bien mélanger pour dissoudre le sel, ajouter la moutarde, l'huile, le Tabasco (quantité selon la force épicée recherchée) et bien homogénéiser le tout. Ajouter l'assaisonnement à la salade au moment de consommer.

📌 On peut tapisser le plat de service de feuilles de salade verte, recouvrir de salade mexicaine et décorer de tomates cerise.

Boisson :

Une bière mexicaine (Corona, Sol, XX Ambar dos equis, ...). (*)

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