

SALADE MIXTE

Novembre 2011 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 8 belles crevettes roses
- ★ 4 tomates cerise
- ★ 1 avocat
- ★ 2 œufs
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 1 citron jaune
- ★ 200 g de mayonnaise moutardée

Ustensiles : Casserole, Essoreuse, 4 coquilles Saint-Jacques, Bol

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,10 € (soit 0,78 € par personne)



Recette :

Placer les œufs dans une casserole d'eau, porter à ébullition et maintenir à légers bouillons durant 10 minutes, rafraîchir. Laver les tomates, les sécher, les couper en deux. Séparer les feuilles de batavia les unes des autres, les laver, les essorer. Décortiquer les crevettes, ôter la tête et laisser juste le bouquet terminal, les rincer, les égoutter. Ouvrir l'avocat en deux, extraire le noyau, peler les deux moitiés et couper la chair en lamelles. Extraire le jus du citron dans un bol, y faire tremper les lamelles d'avocat, les égoutter sommairement. Écaler les œufs, les couper en deux.

Préparer une mayonnaise moutardée. Tapisser chaque coquille avec une belle feuille de salade, disposer par-dessus un demi-œuf dur, deux demi-tomates cerise, des lamelles d'avocat et deux crevettes. Servir bien frais en proposant de la mayonnaise comme assaisonnement.

Boisson :

Un Sauvignon du Bordelais servi à 8°C. (*)

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