

SALADE MULTICOLORE À LA MIMOLETTE

Mai 2004 (Révisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 boîte de maïs doux (1/4)
- ★ 100 g de mimolette jeune
- ★ 2 tomates fermes (Roma ou grappe)
- ★ 100 g de dés d'épaule
- ★ 100 g de bâtonnets de surimi parfum crabe
- ★ 1 avocat assez ferme
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Saladier, Bol

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 5,00 € (soit 1,25 € par personne)



Recette :

Égoutter le maïs. Extraire le jus du citron dans un bol, éliminer les pépins. Couper l'avocat en deux, ôter le noyau, le peler. Détailler la chair en petits dés et faire tremper ceux-ci dans le jus de citron.

Laver les tomates, les couper en quartiers, éliminer le jus et les pépins et les détailler en petits cubes, les placer dans un saladier. Ajouter le maïs, les dés d'épaule et d'avocat égouttés. Couper les bâtonnets de surimi en petits cubes, couper la mimolette en petits dés de 5 mm de côté, ajouter aux légumes, bien mélanger les ingrédients.

Préparer une vinaigrette à la moutarde : dans un bol mettre sel et poivre, ajouter le vinaigre et dissoudre le sel en mélangeant bien. Délayer la moutarde puis ajouter l'huile et homogénéiser. Servir la salade et l'assaisonnement à part.

Boisson :

Un rosé des Coteaux Varois en Provence servi à 10°C. (*)

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