

Salade croquante de légumes, crème de fromage de chèvre, tomates cerises, pétales de choux de Bruxelles, vinaigrette yogourt, miel et aneth, éclats de pacanes |

Recette pour 4 personnes

Description

Une salade toute en fraîcheur, crémeuse, acidulée et sucrée.

L'astuce du chef

* Cela vous permettra d'arrêter la cuisson et de garder la belle couleur du légume.

Ingrédients

Les légumes

- 100 Gr Carotte
- 200 Gr Concombre
- 12 Unité(s) Tomates cerises
- 12 Unité(s) Choux de bruxelles
- Sel et poivre

Yogourt et aneth

- 50 Ml Yogourt grec nature 0%
- 4 Branche(s) Aneth
- 100 Gr Fromage de chèvre frais
- 8 Unité(s) Pacanes
- Sel et poivre

Vinaigrette au miel

- 1 Cuil. à soupe Moutarde au miel
- 1 Cuil. à thé Miel
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique blanc
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 8 Brin(s) Ciboulette
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Épluchez la carotte. À l'aide d'un économe plat, réalisez de fins rubans de carotte, réservez au fur et à mesure dans de l'eau froide.

Lavez le concombre, renouvelez la même opération pour faire des rubans, tout en gardant la peau du concombre, cela nous apportera de la couleur dans l'assiette. Arrêtez-vous avant d'atteindre les pépins au centre du concombre.

Lavez les tomates cerises, coupez-les en deux puis réservez-les au frigo.

Lavez les choux de Bruxelles, coupez le pied du chou, puis retirez délicatement les premières feuilles

sans les déchirer.

Hachez l'aneth, puis réservez-la au frigo.

Ciselez finement la ciboulette.

Les légumes

Dans une casserole d'eau bouillante salée à 10% de son volume d'eau, plongez les rubans de carotte durant 1 minutes, suivant l'épaisseur. Sortez-les de l'eau à l'aide d'une écumoire et plongez-les aussitôt dans une eau glacée* (voir astuce).

Renouvelez l'opération avec les feuilles de choux de Bruxelles : moins d'une minute dans l'eau bouillant sera suffisante, puis plongez-les dans l'eau glacée.

Vinaigrette au miel

Dans un bol, fouettez la moutarde avec le miel, assaisonnez de sel et poivre, ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez.

Ajoutez l'huile d'olive en émulsionnant à l'aide du fouet.

Crème de chèvre et aneth

Mélangez votre fromage de chèvre avec le yogourt, veillez à garder une texture crémeuse (pâte à dent).

Assaisonnez de sel et poivre, ajoutez l'aneth hachée, n'oubliez pas de goûter.

Émiettez entre vos doigts les pacanes, gardez-les à part.

Montage de l'assiette

Choisissez une assiette plate, prenez une belle grosse cuillère de fromage de chèvre, tirez votre crème de fromage en suivant le contour de l'assiette.

Au centre déposez les rubans de légume pêle-mêle dans le centre de l'assiette, ne les écrasez pas, faites en sorte de garder un beau volume.

Dispersez ici et là les éclats de pacanes, puis arrosez votre salade de la vinaigrette au miel.

Il ne vous reste plus qu'à finaliser avec la ciboulette sur l'ensemble de la salade.

Bon appétit!