

Salade vitaminée crevettes, tonda di chiogga, pamplemousse

On prépare :

QS Carottes râpées

Betterave crue râpée (tonda di Chiogga ou rouge) peut se remplacer par du céleri-rave

Segments d'1/2 pamplemousse par assiette + 1 entier pour le jus des crudités*

Crevettes cuites décortiquées (+ une par assiette pour le décor)

Vinaigrette moitié vinaigre-moitié jus de pamplemousse*

Prélevez-en 3 càs pour la finition

Faites mariner les carottes, la betterave (ou le céleri) dans la vinaigrette jusqu'au dressage des assiettes

Préparez les segments de pamplemousses

Retirez les extrémités des pamplemousses, afin qu'ils tiennent debout sur une planche.

A l'aide d'un bon couteau, retirez la peau en plusieurs fois en partant du haut vers le bas, tout en suivant l'arrondi du fruit.

Retirez éventuellement le reste de peau blanche, toujours à l'aide de votre couteau.

Au dessus d'un bol afin de récupérer le jus, passez le couteau entre la membrane et la chair, au niveau de chaque segment, afin de libérer les segments (suprêmes). A la fin, pressez légèrement le reste des membranes pour récupérer le jus.

Égouttez les suprêmes, conservez le jus pour la sauce, coupez-les en deux

Réservez

Si cela vous semble fastidieux, je vais vous donner un truc : achetez des segments de pamplemousses au jus en boîte (St Mamet), égouttez-les (si ils sont au sirop, passez-les sous l'eau froide, et égouttez-les)

Décortiquez les crevettes en laissant la nageoire caudale (gardez-en 1 par assiette pour la finition)

Disposez les crudités en commençant par les carottes

Ceinturez avec les segments de pamplemousses

Puis continuez avec la betterave ou le céleri

Disposez les crevettes décortiquées

Piquez la dernière (entière) pour le décor

Arrosez les segments de vinaigrette au jus de pamplemousse

Réservez au frais.