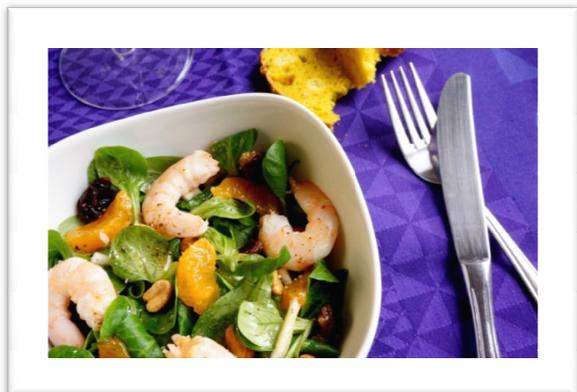




Toque & Tablier



Salade de mâche, crevettes roses et clémentines

Pour 4 personnes.
Préparation 15 min

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 200 g de mâche
- 1 fenouil
- 8 clémentines
- 1 citron

Le poissonnier :

- 16 crevettes

L'épicier :

- 4 cuillères à café d'huile neutre (colza ou un mélange de 4 huiles)
- 20 g de cacahuètes salées
- 40 g de raisins de Corinthe
- Sel et poivre 5 baies

Les proportions ci-dessus sont celles d'une entrée. Si vous en faites un plat, je vous conseille de les multiplier par 2.

1. Faites bouillir de l'eau et plongez-y vos raisins de Corinthe le temps de la préparation de la recette afin qu'ils ramollissent.
2. Levez les suprêmes de 4 clémentines (pour voir comment s'y prendre, cliquez sur mon geste du chef). Passez les 4 autres clémentines au presse-agrumes pour recueillir leur jus. Réservez les cuisses de clémentines d'un côté et le jus de l'autre.
3. Coupez 4 tranches fines de fenouil. Détaillez-les en lamelles puis en dés. Réservez-les.
4. Décortiquez vos crevettes et réservez-les. Pressez votre citron pour recueillir 4 cl.
5. Dans des assiettes ou un saladier, versez 8 cl de jus de clémentines. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile et les 4 cl de jus de citron. Ajoutez du sel modérément (les cacahuètes sont déjà salées) et du poivre 5 baies. Mélangez puis ajoutez la mâche, les crevettes, le fenouil, les raisins de Corinthe, les cuisses de clémentines et les cacahuètes. Fatiguez votre salade et envoyez !

Prévoyez un pain aux céréales pour l'accompagner.

Bon à savoir : si vous n'avez pas de presse-agrumes, sachez que l'équivalent de 4 cl de jus de citron est environ 1 cuillère à soupe. Et pour le jus de clémentines, l'équivalence pour 8 cl est environ de 5 cuillères à soupe.

Des cuisses de clémentines ?? Oui, nous disons des quartiers d'oranges, de pomelos ou de citrons mais des cuisses de clémentines...