

SALADE NOIX DE COCO PAMPLEMOUSSE CHINOIS

Fraîcheur et douceur pour résumer cette crudité bienvenue en hiver. Des fibres, des minéraux et des vitamines pour la vitalité, mais aussi un bon volume pour rassasier et conforter l'appétit.

CRUDITÉS

1 pamplemousse chinois

1/2 noix de coco fraîche

ASSAISONNEMENT SAUCE COCO

1 citron (jus)

50 cl crème de coco

1 càs moutarde

1 morceau gingembre

4 càs Eau de Quinton hypertonique



15 minutes



4 portions



1. Rincer le pamplemousse



2. Peler à vif pour enlever la peau blanche sur la pulpe



3. Détailler entre les peaux intermédiaires des quartiers de pulpe, que l'on découpera en sorte de dés



4. Râper la chair de noix de coco (qui avait été vidée de son jus, cassée et épluchée)



5. Mélanger noix de coco râpée et pamplemousse



6. On obtient un beau volume de crudités



7. Préparer l'assaisonnement avec du jus de citron



8. Verser la moitié d'une brique de crème de coco



9. Ajouter la moutarde



10. Râper un morceau de gingembre épluché



11. Ajouter généreusement l'eau de Quinton hypertonique pour saler (ou du sel fin en l'absence) et bien mélanger le tout



12. Si le mélange est trop fluide épaissir avec un peu de gomme de Guar (ou passer le tout dans le mixeur à haute vitesse car l'émulsion donnera de l'onctuosité)



13. Verser la sauce coco sur les crudités et bien mélanger



14. Servir frais



15. Plat juteux et doux pour une agréable entrée de menu