

SALADE VERTE AU PAMPLEMOUSSE CHINOIS

Pour une salade rafraîchissante, riche en fibres et juteuse, pas trop acide avec ce pamplemousse chinois ou pomelo dont on extrait facilement la pulpe et qui peut se consommer aussi bien sucré ou salé. Ce fruit pourrait se suffire à lui même et on peut consommer sa pulpe en morceaux autant à l'apéritif.



CRUDITÉS

1/2 pamplemousse chinois
4 poignées mix de salade verte

2 branches feuilles de menthe
1 càs ciboulette

VINAIGRETTE

2 càs huile de colza
1 càs vinaigre de cidre
1 càs moutarde
3 càs Eau de Quinton hypertonique



15 minutes



2 Portions



1. Préparer les ingrédients pour la vinaigrette : huile de colza, vinaigre de cidre, eau de Quinton hypertonique, moutarde.



2. Batta le tout pour obtenir une sorte de mousseline



3. Enlever les feuilles de menthes de la tige



4. Émincer la menthe au couteau



5. Ajouter la menthe avec de la ciboulette à la vinaigrette



6. Plonger les poignées de salade (feuilles sauvages c'est meilleur !) et bien mélanger



7. Éplucher à vif et prélever uniquement la pulpe d'un pomelo, puis couper des petits morceaux et plonger une partie dans la salade (plus ou moins 1/2 pomelo)



8. Mélanger le tout délicatement



9. Servir frais