Rachel Khoo

Salades

Salade de rubans de courgettes et de carottes

35 min	30 min	5 min	0	273
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Mettre les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Les faire griller sur feu moyen pendant quelques minutes. Réserver.
2. Tremper les courgettes dans un saladier et les frotter. Réaliser la même opération avec les oranges. Les essuyer avec un torchon propre.
3. Pour des raisons esthétiques, utiliser des carottes de sortes et de couleurs différentes.
4. Prendre les carottes. Couper l'extrémité coté fane avec un grand couteau. Les éplucher, puis les tailler dans la hauteur avec l'économe afin d'obtenir des lanières. Déposer les lanières dans un saladier.
5. Pour obtenir des rubans plus ou moins fins, doser la pression de l'économe sur la carotte. Moins on appuie, plus fins ils seront.
6. Retirer les deux extrémités des courgettes sans les peler. Les tailler en fines bandelettes à l'aide de l'économe directement au dessus du saladier. Ne pas utiliser le coeur de la courgette, à cause des pépins.

Utiliser de préférence des carottes et des courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 2 **Courgette**
- 4 **Carotte(s)**
- 3 c. à soupe **Pignons de pin**

Ingrédients pour la vinaigrette

- 6 c. à soupe **Huile d'olive**
- 2 **Orange(s)**
- 0.25 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

7 plus petites. Plus jeunes, elles ont plus de goût et sont plus sucrées.

8 Couper les extrémités de l’orange préalablement pelée. Poser l’une des extrémités de l’orange sur la planche à découper et trancher la peau en suivant la courbure du fruit à l'aide d'un petit couteau.

9 Tenir l’orange fermement dans une main et faire glisser la lame du couteau de chaque côté des quartiers jusqu'au centre du fruit afin qu'ils se détachent facilement.

10 Presser ensuite les membranes pour en extraire le jus. Le réserver dans un verre.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

1 Prendre une gousse d'ail. La peler.

2 Pour éviter que les épluchures ne collent aux doigts, blanchir les gousses à l'eau bouillante pendant deux minutes. Une fois passées sous l’eau fraîche les gousses s’éplucheront plus facilement.

3 Couper la gousse en deux dans le sens de la longueur. Retirer le germe avec la pointe du couteau.

4 Écraser la gousse d’ail avec le plat de la lame d’un couteau large. Couper la gousse en lamelles fines dans la largeur puis dans la longueur.

5 Ajouter le gros sel à l’ail émincé. Écraser le mélange avec le plat du couteau jusqu’à obtention d’une pâte d’ail.

6 Incorporer cette pâte au jus d’orange puis ajouter l’huile d’olive. Mélanger le tout. Rectifier l’assaisonnement en ajoutant du poivre moulu puis mélanger à nouveau.

7 Verser la vinaigrette dans le saladier contenant les rubans de carottes et de courgettes. Mélanger à la main pour répartir uniformément l’assaisonnement. Réaliser cette opération juste avant le dressage.

8 Pour cette vinaigrette, utiliser une huile d'olive extra vierge, moins acide et plus gouteuse qu'une huile d'olive vierge.

Étape 3

Dressage

1 Utiliser des baguettes chinoises pour servir. Déposer les rubans de légumes dans une assiette en alternant les couleurs.

2 Bien centrer la salade dans l’assiette puis saupoudrer de pignons de pins grillés. Ajouter les suprêmes d’orange sur les rubans de légumes.