Jean-Yves Corvez

Salades

Salade fraîcheur et son gaspacho de melon

40 min	40 min	0	0	369
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Monder les tomates, les couper en quartiers et les épépiner. Réserver.
2. Couper les extrémités de la carotte et la peler. La laver à l'eau froide.
3. Laver les pommes, réserver.
4. Peler les oranges à vif et prélever les segments. Réserver les segments et le jus dans un bol.
5. Couper le melon en deux, l'épépiner et prélever des billes dans la chair à l'aide d'une cuillère parisienne. Réserver les billes dans un bol.
6. Récupérer le reste de chair avec une grande cuillère et la réserver dans un saladier qu'on utilisera pour le gaspacho.
7. A l'aide d'un économe, découper de fines lamelles de carottes, les superposer puis les tailler en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
8. Couper les pommes en deux, retirer le coeur et les extrémités à l'aide de la cuillère parisienne.
9. Couper les pommes en fines tranches, puis les tailler en lamelles. Réserver.

Couper un citron et le presser. Citronner les pommes

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe de melon

2 **Melon**
10 feuille(s) **Basilic**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la salade

200 g **Carotte(s)**
4 **Tomate(s)**
1 **Pomme(s)**
2 **Orange(s)**
80 g **Pousses d'épinard**

Ingrédients pour la sauce au yaourt

2 **Yaourt**
2 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

10 Couper un citron et le presser. Citronner les pommes avec la moitié du jus obtenu.

11 Emincer les quartiers de tomate, réserver.

12 Effeuiller et ciseler le basilic. Le réserver avec la pulpe du melon détachée à la grande cuillère.

13 Ciseler la ciboulette, la réserver.

Étape 2

Préparation du gaspacho

1 Mettre la chair du melon avec le basilic dans le bol du blender, et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

2 Ajouter un filet d'huile d'olive, et mixer à nouveau pour bien le mélanger.

3 Transvaser dans un verre et réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de la sauce yaourt

1 Dans un saladier, mettre la ciboulette, le jus de citron restant, du sel, du poivre et le yaourt. Bien mélanger.

2 Ajouter un filet d'huile d'olive, le jus rendu par les oranges, mélanger à chaque fois.

Étape 4

Dressage

1 Sortir le gaspacho du réfrigérateur et déposer le verre sur une assiette.

2 Déposer autour des pousses d'épinard, répartir les morceaux de tomates, de pommes et de carottes dessus, puis les billes de melon.

3 Verser la sauce sur la salade, ajouter les segments d'orange.

4 Terminer la décoration en piquant sur un cure-dent un segment d'orange entre deux billes de melon, le déposer sur le verre.