

## Salades

# Salade de copeaux de légumes croquants au citron et à l'huile d'olive



**15 min 15 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**178**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la salade de légumes

2 **Carotte(s)**  
2 **Asperge(s) blanche(s)**  
2 **Asperge(s) verte(s)**  
1 **Fenouil(s)**  
300 g **Radis**  
1 **Rhubarbe**  
2 **Citron(s)**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
10 **Myrtille(s)**  
10 **Fraise**  
1 **Crème fraîche épaisse**

### Étape 1

#### Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes.
- 2 Peler ensuite les asperges, en retirant le bois et le maximum de la peau dure.
- 3 Couper le talon et les grosses branches du fenouil, garder la tête feuillue et la plonger dans l'eau.
- 4 Préparer les radis en laissant la queue et un centimètre de fane.

### Étape 2

#### Taillage des légumes

- 1 Régler la mandoline pour faire des tranches très fines d'environ 1mm d'épaisseur.
- 2 Tailler les carottes, radis, asperges et fenouil dans la longueur en gardant bien la main à plat sur le légume pour ne pas se couper.
- 3 Passer l'asperge en commençant par la base, pour ne pas abimer la tête.
- 4 Tailler les morceaux de rhubarbe de la même manière.

### Étape 3

#### Cuisson à l'eau glacée de la salade

- 1 Déposer les copeaux de légumes dans un grand saladier d'eau.
- 2 Ajouter des glaçons dans l'eau et mélanger quelques instants à la main pour laver et cuire les légumes.

### Étape 4

#### Assaisonnement

- 1 Sortir les légumes de l'eau quand ils deviennent courbés.
- 2 Les égoutter sur un torchon, enlever les morceaux de glaçon et l'excédent d'eau, puis les déposer dans un saladier.
- 3 Découper un citron en deux, presser une moitié sur les légumes.
- 4 Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 5 Ajouter éventuellement des myrtilles et des fraises en morceaux.
- 6 Mélanger la salade à la main.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Dans une assiette, déposer un peu de crème fraîche.
- 2 Disposer les légumes dans l'assiette, en donnant un peu de volume.
- 3 Décorer avec soin avec les fruits et la tête de fenouil.
- 4 Ajouter quelques pointes de crème fraîche, éventuellement quelques fleurs comestibles ou des herbes.