



Salades

Salade de pamplemousse au crabe



15 min 15 min

TEMPS TOTAL

0

PRÉPARATION

0

CUISON

237

CALORIES

REPOS

Ingrédients
pour 4 personnes

Salade

4 **Pamplemousse**
120 g **Chair de crabe**
1 **Poivron(s)**
100 g **Mâche**

Vinaigrette

3 c. à soupe **Huile d'olive**
6 c. à soupe **Jus de pamplemousse**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture principale

- 1 Peler les pamplemousses à vif et prélever les segments. Réserver les quartiers et le jus dans deux bols différents. Le jus servira à confectionner la vinaigrette.
- 2 Tailler le poivron en brunoise sur une planche.
- 3 Egoutter la chair du crabe.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Verser les cuillerées à soupe de jus de pamplemousse dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, la chair de crabe et les dés de poivron.
- 2 Assaisonner de sel et poivre et bien mélanger pour obtenir une sauce homogène.

Étape 3

Dressage de la salade

- 1 Laver et essorer la salade.
- 2 Dresser un nid de feuilles de mâche au fond de chaque assiette.

- 3 Disposer au-dessus des quartiers de pamplemousse et les arroser de sauce au crabe. A servir très frais.