*Salades*

# Salade de pamplemousse au crabe

| 15 min | 15 min | 0 | 0 | 237 |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | CALORIES |

**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.

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**

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