

Salades

Salade de couteaux de mer, quenelles de melon au citron vert, pommes vertes



26 min **20 min** **5 min** **1 min** **364**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

1 kg **Couteau(x) de mer**
 2 **Melon**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 8 **Framboise**
 1 **Pomme(s)**
 2 branche(s) **Menthe fraîche**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Echalote(s)**
 1 branche(s) **Persil plat**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher et émincer grossièrement l'échalote. Réserver.
- 2 Ecraser la gousse d'ail sous la paume de la main, la réserver avec l'échalote.
- 3 Effeuille le persil, réserver avec l'échalote. Préserver quelques feuilles entières pour le dressage dans un papier absorbant humide.
- 4 Effeuille la menthe, garder des têtes pour la décoration puis ciseler quelques feuilles. Les réserver à part.
- 5 Ajouter un peu de thym et de laurier dans la garniture.

Étape 2

Cuisson des couteaux

- 1 Dans une poêle sur feu vif, chauffer quelques dés de beurre.
- 2 Lorsque le beurre frémit, déposer la garniture aromatique et la faire suer.
- 3 Poivrer puis ajouter les couteaux. Après quelques secondes, déglacer avec le vin blanc et couvrir avec de

l'aluminium.

- 4 Au bout de 10 à 15 secondes, les couteaux sont cuits et bien ouverts. Débarrasser dans un saladier et laisser refroidir.

Étape 3

Préparation des fruits

- 1 Couper le melon en deux et retirer les pépins avec une cuillère.
- 2 Avec une cuillère bien creuse, pointe vers le cœur du melon, tourner dans la chair pour obtenir une quenelle de melon.
- 3 Râper le zeste du citron vert sur le melon, sans entamer la peau blanche.
- 4 Saupoudrer la menthe ciselée sur le melon, arroser d'huile d'olive, ajouter de la fleur de sel et du poivre.
- 5 Couper la pomme en fines tranches autour du cœur. Les détailler en courts bâtonnets.
- 6 Citronner les pommes avec le citron vert pour qu'elles ne noircissent pas.
- 7 Couper les framboises en deux et réserver.

Étape 4

Finition des couteaux

- 1 Retirer les couteaux de leur coquille, réserver les plus belles coquilles pour le dressage.
- 2 Séparer les deux parties des couteaux pour garder la belle chair.
- 3 Couper les couteaux en deux et en biseau.
- 4 Disposer les couteaux dans les coquilles conservées. Ajouter quelques bâtonnets de pomme puis les framboises.
- 5 Remettre quelques couteaux par dessus.
- 6 Disposer ensuite les framboises, en alternant couleurs et saveurs.
- 7 Saupoudrer d'un peu de menthe ciselée, arroser d'huile d'olive, poivrer.
- 8 Tout le couteau est comestible, utiliser éventuellement l'autre partie des couteaux pour cette recette ou une autre.

Étape 5

Dressage

- 1 Disposer les quenelles de melon dans une assiette de présentation.
- 2 Arroser les couteaux avec le jus de melon resté au fond du bol.
- 3 Disposer les couteaux dans l'assiette au milieu des melons et verser le reste du jus de melon.
- 4 Essuyer l'assiette des gouttes de sauce superflues, terminer avec quelques fleurs alimentaires, les têtes de

menthe et de persil luisantes d'huile d'olive.