Giovanni Perrone

Salades

Salade de crevettes, spaghetti de courgette, vinaigrette orange et basilic

30 min	30 min	0	0	360
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade

1. Couper les oranges en deux à l'aide d'un couteau éminceur. Tailler dans chaque orange trois fines tranches, réserver.
2. Presser les oranges à l'aide d'un presse-agrumes et réserver le jus.
3. Couper les extrémités des courgettes avec un couteau d'office.
4. Râper la courgette sur la mandoline en la tournant chaque fois d'un quart, sans aller jusqu'à son cœur.
5. Cette technique permet de ne pas râper le cœur de la courgette, partie indigeste quand elle est crue.
6. Défaire les spaghetti les uns des autres avec les doigts et les réserver dans un bol.
7. Pour obtenir des spaghetti sans utiliser la mandoline, couper la courgette en deux à l'aide d'un couteau éminceur, puis en fines tranches, toujours en ôtant le cœur du légume.
8. Puis couper dans le sens de la longueur aussi finement que des spaghetti. Réserver.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 600 g **Crevettes roses**
- 400 g **Courgette**
- 4 **Orange(s)**
- 10 cl **Huile d'olive**
- 1 botte(s) **Basilic**
- 1 **Fleur de sel**
- 1 **Poivre**

9 Enlever la tête des crevettes.

10 Appuyer sur la queue et séparer la crevette de sa peau. Réserver les crevettes une fois nettoyées.

11 Détacher quelques feuilles de basilic.

12 Couper le basilic en fines lamelles à l'aide de ciseaux. Réserver.

13 Il est préférable de ne pas utiliser de couteau pour éviter que le basilic ne s'oxyde.

14 Mettre une partie du jus d'orange, le sel et le poivre dans un saladier. Mélanger à l'aide d'un fouet.

15 Ajouter l'huile d'olive en fouettant plus vite.

16 Mettre les crevettes, le basilic et les spaghettis de courgette dans un autre saladier. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe et d'une fourchette.

17 Fouetter une dernière fois la vinaigrette avant de la verser sur les spaghetti, mélanger.

Étape 2

Dressage

1 Poser 3 tranches d'orange au centre de chaque assiette.

2 Déposer quelques spaghetti de courgette sur les oranges.

3 Disposer des crevettes sur le nid de spaghetti.

4 Saupoudrer le plat d'une pincée de fleur de sel.

5 Ajouter un filet d'huile d'olive, tracer un cercle autour des spaghetti et des oranges.

6 Mettre la pointe du basilic sur le dessus des spaghetti.