Salades

Salade de cœurs de palmier

30 min	30 min	0	0	192
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

1. Récupérer le jus du citron vert à l'aide d'un presse-agrumes et le verser dans un bol.
2. Émulsionner le jus de citron vert avec du sel, du poivre et l'huile d'olive à l'aide d'un fouet. Réserver.

Étape 2

Réalisation de la salade

1. Égoutter les cœurs de palmier à l'aide d'une passoire.
2. Couper les cœurs de palmier en tronçons à l'aide d'un couteau d'office.
3. Ôter la queue des poivrons puis retirer les graines et les côtes blanches à l'aide d'un couteau d'office.
4. Couper les poivrons en fines lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
5. Ôter la queue des piments puis retirer les graines et les côtes blanches à l'aide d'un couteau d'office.
6. Émincer finement le piment vert à l'aide d'un couteau éminceur.
7. Éplucher et émincer l'oignon rouge en demi rondelles.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 400 g **Coeur(s) de palmier**
- 2 **Poivron(s)**
- 1 **Piment(s)**
- 0.5 **Oignon(s) rouge(s)**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 20 tige(s) **Coriandre**

Ingrédients pour la vinaigrette

- 6 cl **Huile d'olive**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 3

Finition et dressage

1. Découper le citron vert en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Laver et ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et arroser de vinaigrette au citron vert.
4. Saupoudrer abondamment de coriandre ciselée, décorer avec des rondelles de citron vert et servir.