



Salades

Salade de cœurs de palmier



30 min 30 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

192

CALORIES

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 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.

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.