



SALADE D'HIVER VITAMINEE



Pour 6 personnes :

Des crevettes (le nombre dépendra de la grosseur de la bête et de votre appétit... là, nous en avons une chacun)

3 têtes de brocolis pas trop grosses

Les queues des brocolis

2 échalotes

½ càc de moutarde

2 càs de vinaigre balsamique (j'ai mis du balsamique blanc)

3 càs d'huile de noisettes

3 càs d'huile neutre

Sel et poivre

Faire bouillir une grande casserole d'eau, laver les brocolis et détacher les sommités, éplucher les queues et les tailler en bâtonnets. Quand l'eau bout, jeter les bâtonnets dedans pour 3 mn, ajouter alors les têtes, laisser reprendre l'ébullition et cuire pendant environ 3-4 mn. Les têtes doivent rester très vertes et « al dente ». Saler en fin de cuisson, égoutter dans une passoire après les avoir rafraîchies dans de l'eau bien froide.

Pendant la cuisson des brocolis, éplucher les crevettes (garder les carapaces pour faire un fond qui pourra toujours servir), tailler les échalotes en fines rondelles et les incorporer à la vinaigrette faite avec les ingrédients ci-dessus.

Dressage :

Disposer joliment vos crevettes et les brocolis dans une assiette, arroser avec la vinaigrette.