

Salade Citrus

Préparation : 20 mn, pas de cuisson.

Pour 4 personnes.

4 citrons non traités, 1 pomme granny smith, 2 oignons nouveaux, 150 g de germes de soja, 1 bouquet de persil plat, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 yaourt bulgare nature, poivre du moulin.

Peler les citrons à vif. Les couper en tranches fines. Peler et hacher grossièrement les oignons. Couper la pomme en quartiers. Eliminer le cœur et les pépins, puis râper chaque quartier à l'aide d'une grille à gros trous. Rincer et égoutter soigneusement les germes de soja. Ciseler le persil plat.

Dans un plat creux, disposer les tranches de citron. Parsemer d'oignons hachés et de pomme râpée. Garnir de germes de soja et de persil.

Dans un bol, mélanger le yaourt et l'huile d'olive, poivrer largement au moulin, puis verser sur la préparation. Servir très frais.

Astuce pratique : pour peler les citrons à vif, procéder de haut en bas avec un couteau tranchant en mordant sur la chair, pour ôter une partie de la pellicule blanche qui couvre les quartiers.

Une idée en plus : faire germer le soja. Arroser 50 g de graines d'1 l d'eau tiède. Laisser infuser pendant 12 h. Vider l'eau. Déposer les graines dans un grand bocal. Couvrir d'une mousseline fixée par un élastique. Réserver pendant 48 h au tiède (21°C), à l'abri de la lumière, en rinçant les graines 3 fois par jour.



[Clic sur l'image pour l'agrandir](#)

[Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur](#)

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.