

Salade de légumes au carpaccio de parme

Préparation : 20 mn, cuisson : 20 mn.

Pour 4 personnes.

6 tranches de parme, 150 g de mesclun, 2 carottes, 2 courgettes, 150 g de haricots verts, 100 g de céleri-rave, 1 pomme rouge, 1 c à café de cerfeuil et 1/2 d'estragon ciselé, 1 citron + 1/2 citron, 1 c à café de vinaigre de xérès, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de pastis, sel, poivre.

Peler les carottes et le céleri-rave. Les émincer en bâtonnets. Les faire cuire l'un après l'autre 4 à 5 mn dans de l'eau bouillante salée.

Effiler les haricots. Les faire cuire 10 mn, à découvert, dans de l'eau bouillante salée. Laver et tailler les courgettes en bandes. Les cuire 4 mn dans de l'eau bouillante. Les rafraîchir et les égoutter.

Emincer la pomme épépinée en lamelles. Les arroser avec le jus du demi-citron.

Emulsionner le jus du second citron avec le vinaigre, le pastis, l'huile, sel, poivre. Verser 2 c à soupe de sauce sur les légumes. Mélanger et laisser mariner 10 mn.

Etaler le mesclun lavé sur un plat. L'arroser de 2 c à soupe de vinaigrette. Dresser les légumes dessus.

Couper le parme dégraissé en copeaux. Sur une assiette, les badigeonner de la vinaigrette restante. Les répartir sur la salade avec les herbes ciselées et servir.



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.