

SALADE DE CONCOMBRE ET CHOU FLEUR

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 saladier

Ingrédients :

1 concombre
1 chou-fleur
2 ou 3 pommes de terre cuites
3 cuillères à soupe de sauce vinaigrette
3 oeufs durs
150 gr de crevettes cuites décortiquées
35 cl de mayonnaise (1 bol)
Cerfeuil et estragon frais ciselés
Sel, poivre du moulin

Préparation :

1 - Eplucher le concombre, puis le détailler en rondelles et le mettre à dégorger avec du gros sel pendant 1 heure.
2 - Pendant ce temps, nettoyer le chou-fleur, le séparer en bouquets, puis le mettre à cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Surveiller la cuisson du chou et veiller à ce qu'il reste bien ferme.
3 - Détailler ensuite les pommes de terre cuites en rondelles ; égoutter le chou.
4 - Disposer le chou et les pommes de terre dans un saladier, puis les arroser de vinaigrette. Rincer le concombre sous l'eau froide, puis l'essuyer à l'aide de papier absorbant. L'ajouter dans le saladier avec les oeufs durs découpés en quartiers.
5 - Terminer en incorporant les crevettes et 3 bonnes cuillères à soupe de mayonnaise. Bien mélanger la salade, puis la parsemer d'herbes fraîches ciselées pour la décoration. Servir et déguster bien frais avec le reste de mayonnaise dans un bol.