

SALADE DE SAUMON, GRENADE, RADIS & PAMPLEMOUSSE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Saumon (ou truite) fumé(e) 100g
- 2 poignées de jeunes pousses (mâche, roquette, épinards)
- 1 quartier de grenade = 4 càs de grains
- 1 pamplemousse
- 8 beaux radis
- 16 noix de Pécan = 30g
- Herbes aromatiques au choix basilic, menthe, ciboulette, persil
- Sauce vinaigrette

Astuces :

- Remplacer le saumon par du jambon cru, du poulet mariné au citron ou des crevettes.
- Ajouter des lentilles ou des pommes de terre.
- Remplacer le pamplemousse par une orange.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. **Concasser grossièrement** les noix de Pécan.
2. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
3. Laver les radis, couper les extrémités et les couper en fines rondelles.
4. Détailler les **suprêmes** de pamplemousse : couper les extrémités, le peler à vif et glisser le couteau entre les membranes pour récupérer les quartiers.
5. Couper un **quartier** de grenade et retirer les grains. Attention, ça tâche !
6. Découper le saumon en **fines lamelles**.
7. Préparer la sauce vinaigrette.
8. **Mélanger** tous les ingrédients (sans oublier les jeunes pousses), verser la vinaigrette et servir.



@Recettes100faim.fr