

Émincé de chou chinois en salade, brunoise de tomate et concombre, vinaigrette asiatique rafraîchissante |

Recette pour 4 personnes / 12 tapas

Description

Une salade simple dans sa confection qui vous fera voyager.

L'astuce du chef

Vous pouvez remplacer le jus d'orange par un jus de mandarine.

Les huiles par une huile d'olive éventuellement.

Le sirop d'érable par du miel.

Que ce soit sous forme de tapas environ 12 pers , sachez que pour une entrée cela équivaut à environ 4 pers.

Ingrédients

Garniture et salade

- 0.50 Unité(s) Chou chinois
- 3 Unité(s) Tomates italiennes
- 3 Unité(s) Concombre libanais
- 5 Branche(s) Coriandre fraîche
- 2 Unité(s) Oignon vert

Vinaigrette

- 30 Ml Jus de lime
- 20 Ml Jus d'orange
- 10 Ml Sirop d'érable
- 20 Ml Sauce soya
- 40 Ml Huile de canola
- 5 Ml Huile de sésame grillé
- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc
- 2 Cuil. à soupe Graines de soja grillées

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place avec le chef

Torréfiez les graines de sarrasin au four durant 12 à 15 minutes à 375°F.

Lavez les légumes et les herbes.

Hachez finement la coriandre, gardez quelques feuilles en finition.

Pressez le jus de citron vert (lime) et le jus d'orange

Coupez les tomates italiennes sur la hauteur en quatre, prélevez uniquement la chair de la tomate

(les pétales).

Coupez les extrémités du concombre, coupez des tronçons environ quatre suivant la longueur de ce dernier.

Défaire les feuilles du chou chinois, assurez-vous qu'elles soient propres.

Taillez finement l'oignon vert.

Garniture

Pétales de tomate

Coupez les pétales en bâtonnets, ensuite dans l'autre sens en petits cubes (brunoise)

Tronçons de concombre

Sur la hauteur du concombre, coupez des lamelles d'environ (0.5 cm), coupez les lamelles en bâtonnets, puis dans l'autre sens en petits cubes (brunoise)

Feuilles de chou chinois

Les rouler légèrement puis les émincer, réservez le chou chinois dans un bol au frigo.

Vinaigrette

Mélangez tous les ingrédients dans un bol sans les graines, vous les ajouterez au moment de servir.

Montage

Mélangez ensemble le chou chinois et les brunoises de légumes.

Dans un bol ou assiette, assurez-vous de déposer le chou chinois émincé avec un certain volume.

Ajoutez l'oignon vert et les graines (sésame et soya grillé) dans la vinaigrette, arrosez la salade, déposez ici et là des feuilles de coriandre.

Bon appétit!