

Ingrediënten en Recept



Jacqueline Champagne

9 mei om 19:00 · 🌐

...

Salade croquante avocat, maïs & concombre 🥗

Pour : 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients

1 avocat mûr (≈ 150 g de chair)

150 g de grains de maïs (égouttés)

1 concombre (≈ 200 g), coupé en morceaux

100 g de salade (laitue ou mâche)

1 c. à s. de coriandre ciselée (≈ 5 g)

2 c. à s. de graines de sésame (blanches et/noires, ≈ 10 g)

sel et poivre du moulin

Pour la vinaigrette

2 c. à s. d'huile d'olive (≈ 30 mL)

1 c. à s. de jus de citron (≈ 15 mL)

½ c. à c. de miel ou sirop d'érable (≈ 5 g)

Étapes de préparation

1 monter la base

- disposer la salade dans deux bols
- ajouter les morceaux de concombre et les grains de maïs

2 préparer l'avocat

- couper l'avocat en lamelles, arroser de jus de citron pour éviter le brunissement
- répartir les lamelles sur chaque salade

3 préparer la vinaigrette

- mélanger dans un petit bol l'huile d'olive, le reste de jus de citron et le miel
- saler, poivrer, émulsionner au fouet

4 assaisonner la salade

- verser la vinaigrette en filet sur chaque bol
- parsemer de coriandre ciselée et de graines de sésame

5 servir

- donner un dernier tour de moulin à poivre
- déguster immédiatement pour le croquant

Astuce pour faciliter la recette

préparer la vinaigrette et couper la salade à l'avance, puis assembler au dernier moment pour conserver la fraîcheur

Ingrédient à échanger

remplacer le maïs par des pois chiches rôtis pour un apport en protéines et une texture croustillante

Astuce de service

pour un effet "grillé", faites légèrement revenir les grains de maïs à la poêle 2 min avant de dresser la salade, ils développeront des notes toastées

Nous vous proposons une suggestion visuelle de la recette créée avec l'aide de l'IA.



Bron



Jacqueline Champagne

<https://www.facebook.com/SayYesToTheDress.Fanpages/posts/649269081439771>

Info Martine Lycke

13/05/25

In kom:

Rucola

Komkommer geschild en in 4 gesneden

Maïs

Saus:

30 ml olijfolie

15 ml citroensap

1 kl honing

Dan avocado in schijfjes erop

+ Sesamzaadjes en zwarte vers gemalen peper

Geen verse koriander in huis, dus zonder deze x

Samen met een gebakken kipfilet

Fotos

