



Jardin à table

extrait page

34

Salade de mâche aux langoustines

Préparation : 10 min.

Cuisson : 6 min.

Ingédients pour 4 personnes :

300 g de mâche

20 langoustines crues

20 g de beurre

2 branches de cerfeuil

La vinaigrette :

3 cuillères à soupe d'huile
de pépins de raisin

1 cuillère à soupe de vinaigre de miel

2 cuillères à soupe de vin blanc sec

Le jus d'un demi-citron

Sel, poivre

■ Décortiquez les langoustines et placez-les sur une plaque allant au four, préalablement huilée. Faites-les cuire pendant 6 minutes à Th. 6. Les langoustines doivent rester fermes.

■ Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients et assaisonnez la salade.

■ Mélangez la salade et les langoustines et disposez l'ensemble dans de petites coupes individuelles. Décorez avec du cerfeuil et un zeste de citron.



Muscadet