SALADE JAUNE D'ÉTÉ

J'aime bien le principe d'un repas monochrome : en plus d'être beau comme une œuvre d'art, cela nous permet de bénéficier des bienfaits de la couleur en question. Ici, pour le jaune, il facilite la digestion, permet d'éliminer les toxines et donne de l'énergie au système digestif.

POUR 4 PERS.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes
Saison : été

- 2 épis de maïs cuits
- 6 tomates jaunes
- 1 belle burrata
- quelques feuilles de basilic frais
- sauce vinaigrette citron vert gingembre (recette page 60)
- sel, poivre

Lavez les tomates et découpez-les en gros quartiers.

Disposez-les dans un joli plat. Émiettez ensuite les grains de maïs par-dessus. Déposez la burrata égouttée au centre du plat, puis parsemez de feuilles de basilic émincées grossièrement.

Préparez la sauce vinaigrette citron-gingembre, puis arrosez-en votre salade. Salez et poivrez selon votre goût.

À déguster tout l'été !

ASTUCE

Vous pouvez également faire griller les grains de maïs au four avec un filet d'huile d'olive, pendant 20 minutes à 200 °C. Les émietter sur la salade quand ils ont refroidi.