



## *Salade iodée pour fin de WE pluvieux, histoire de repenser aux vacances*



**Ingrédients** (pour 2 personnes et leur petit gastronome) :

1/2 melon  
1 avocat  
1 petite salade  
quelques tomates cerises  
200g de saumon froid  
quelques dés de fêta  
1 boîte de miettes de crabe  
2cc de mayonnaise  
sel, poivre  
huiles et vinaigres pour vinaigrette  
jus de citron

Préparez une vinaigrette pour accomoder la salade : je mets dans ces cas-là 1cs de vinaigre de vin, 1cs de vinaigre balsamique, 1cs d'huile de colza et 2cs d'huile d'olive. Je sale et je rajoute quelques herbes fraîches : ciboulette, persil,...

Découpez le melon en fines tranches. Emulsionnez 1 à 2 cs d'huile d'olive (selon la taille de votre melon) avec 1 cs de jus de citron, salez. Versez le tout sur le melon et laissez mariner jusqu'au moment de dresser les assiettes.

Coupez l'avocat en 2, prélevez la chair avec une petite cuillère. Ecrasez-la avec une fourchette, ajoutez un peu de jus de citron, la mayonnaise et les miettes de crabe. Mélangez bien et remplissez les écorces d'avocats. Réservez au frais.

Au moment de servir, dressez les assiettes en commençant par la salade verte.

Mon petit coin de cuisine 2006  
<http://pticoindecuisine.canalblog.com>  
e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com