

Salade de roquette aux crevettes et prosciutto

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 tomates olivettes coupées en 4 dans la longueur
1 gousse d'ail pelée et hachée
80 ml d'huile d'olive
8 tranches de prosciutto (jambon cru italien)
20 crevettes roses moyennes décortiquées
2 c à c de vinaigre balsamique
60 g de feuilles de roquette
2 avocats pelés, dénoyautés et émincés en tranches de 1 cm
Sel et poivre du moulin

Dans un saladier mettre les quartiers de tomates avec l'ail haché, 1 c à s d'huile d'olive, sel et poivre. Mélanger le tout. Poser ensuite les quartiers de tomates sur une plaque de four et faire cuire à four préchauffé à 140° pendant 1 h 30. Les sortir ensuite du four et réserver.

Badigeonner légèrement le prosciutto d'huile (je n'ai pas mis d'huile pour le jambon, il y a déjà le gras du jambon qui suffit) et le faire rissoler en plusieurs fois dans une grande poêle antiadhésive bien chaude 2-3 mn de chaque côté jusqu'à ce qu'il devienne croustillant. Égoutter ensuite le jambon sur du papier absorbant et le couper en lamelles.

Préchauffer un grill en fonte (ou utiliser une poêle antiadhésive), huiler légèrement les crevettes et les faire dorer de chaque côté. Les assaisonner et les transférer dans un saladier.

Faire une vinaigrette avec l'huile d'olive restante et le vinaigre balsamique.

Ajouter dans le saladier la roquette, le prosciutto, les quartiers de tomates confites et les morceaux d'avocats, mélanger délicatement avec 1 c à s de vinaigrette.

Répartir la salade dans les assiettes et napper avec le reste de vinaigrette.

Attention de ne pas prendre un jambon cru trop salé car le fait de le cuire à la poêle fait ressortir le sel et il faut bien sûr en tenir compte pour l'assaisonnement de la vinaigrette.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>