



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 concombre
- 6 radis
- 8 tomates cerises rouges
- 8 tomates cerises jaunes
- 1 oignon rouge
- 8 asperges vertes
- 100 g de petits pois
- 2 tranches de pain de mie
- Roquette
- 4 burrata
- Beurre
- Huile d'olive
- Crème de vinaigre balsamique
- Sel

SALADE PRINTANIÈRE

avec le chef Glodi Limangi

PRÉPARATION

- 01.** Laver soigneusement le concombre, puis en retirer les extrémités. À l'aide d'un économe, tailler de fines tagliatelles dans la longueur. Rouler les lamelles sur elles-mêmes, puis couper chaque spirale en deux.
- 02.** Laver les radis et les détailler en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
- 03.** Couper les tomates cerises en deux.
- 04.** Tailler de fines rondelles l'oignon rouge.
- 05.** Cuire les asperges dans une eau bouillante salée pendant quelques minutes, puis les plonger immédiatement dans de l'eau glacée afin de fixer leur couleur. Égoutter, couper les pieds, les peler si nécessaire, puis détailler les tiges en tronçons en conservant les pointes entières.
- 06.** Cuire les petits pois dans une eau bouillante salée, puis les égoutter.
- 07.** Découper le pain de mie en petits cubes. Dans une poêle, faire chauffer un mélange de beurre et d'huile d'olive, puis ajouter les cubes de pain et les faire dorer jusqu'à obtention de croûtons croustillants.



recette de l'émission du
27.03.2026



DRESSAGE

- 01.** Déposer un bouquet de roquette au centre d'une assiette creuse.
- 02.** Disposer harmonieusement les spirales de concombre autour.
- 03.** Ajouter les tomates cerises en alternant les couleurs.
- 04.** Répartir les rondelles de radis.
- 05.** Ajouter les asperges et les petits pois.
- 06.** Déposer la burrata au centre de l'assiette.
- 07.** Parsemer de fines rondelles d'oignon rouge.
- 08.** Ajouter les croûtons.
- 09.** Arroser d'un filet d'huile d'olive et de crème de vinaigre balsamique
- 10.** Assaisonner avec une pincée de sel.

