

Carpaccio aux légumes d'été et parmesan



Saison : printemps, été, automne

Recette facile

Temps de préparation : 10 à 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

½ concombre

1 courgette moyenne

12 radis

4 tomates grappe (ou 1 petite barquette de tomates cerises)

Quelques feuilles de basilic frais (ou basilic surgelé)

80g de copeaux de parmesan (Le parmesan se conserve assez longtemps, vous pourrez utiliser le reste de votre morceau dans les pâtes ou dans une autre salade composée.)

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique (ou autre vinaigre)

Sel & poivre

Ustensiles

1 planche à découper

1 petit couteau fin, 1 cuillère à soupe, 1 économe (pour faire les copeaux de parmesan)

1 passoire

4 assiettes plates

1 petite balance

Préparation

- 1. Laver et sécher les légumes. Les couper en très très fines rondelles.**
- 2. Les répartir harmonieusement sur de grandes assiettes plates.**
- 3. Arroser d'un peu de vinaigre balsamique et d'huile d'olive (1 cuillère à soupe d'huile d'olive par assiette et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique par assiette).**

Saler et poivrer.

- 4. Parsemer de copeaux de parmesan et de basilic ciselé.**

En duo :

Réduisez les quantités avec 2 tomates, 1 mini-concombre et 1 petite courgette pour éviter le gaspillage, 40g de parmesan, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à café de vinaigre balsamique.

Pour les radis vous finirez le reste à un autre repas avec la recette des radis à la croque au sel (voir menu de la semaine du 04 mai).

En solo :

Les quantités ci-dessus données vous feront 2 repas.

NB PREPARER DES CONCOMBRES

- On préconisait auparavant de **faire dégorger les concombres** dans du sel afin d'amenuiser leur amertume. Cette précaution est désormais inutile puisque les concombres ne sont plus amers. Non dégorgés, ils conservent d'ailleurs mieux leur croquant et leurs vitamines.
- Il n'est pas non plus nécessaire de **peler la peau** du concombre, si vous appréciez sa saveur légèrement amère. Il suffit de bien laver le concombre puis de le sécher avec un linge propre ou une feuille de papier essuie-tout.
- **Pour le découper**, laissez parler votre créativité ! Vous pouvez réaliser **des billes** à l'aide d'une cuillère parisienne ou **des tagliatelles** avec un éminceur à fromage (ou un économe). Vous pouvez aussi l'évider, le tailler en **fines tranches** ou en **bâtonnets**, le râper... La découpe du concombre n'a de limite que votre imagination !