

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/306255-salade-gingembre-citron>



Journal des
Femmes

[Lancer l'impression](#)

- Sans les avis
 Sans les images

[Fermer la page](#)

Salade gingembre-citron

Préparation : 15 mn | Cuisson : 0 mn | Difficulté : Facile



Pour 4 personnes

- 1 grosse salade feuille de chêne
- 150 g de salade roquette
- 1 jus de **citron**
- 1 grosse **noix** de **gingembre** pelé
- 8 cuillères à soupe d'huile d'**olive** douce (Provence, Italie)
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 graine de cardamone verte
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame sel et poivre

Recette proposée
par Fabien Raboutet

1 La salade et sa sauce doivent être refroidies au moins 30 minutes au frigo avant le service.

2 Nettoyer les salades à l'eau et vinaigre blanc, essorez, coupez à la main (en particulier les tiges de la roquette). Réservez au frigo.

3 Préparez la sauce :
Dans un bol, pressez le gingembre à l'aide d'un presse-ail. Ajoutez le jus de citron, le vinaigre balsamique, sel, poivre, fouettez avec une fourchette et ajoutez progressivement l'huile d'olive tout en continuant l'agitation. Réservez au frigo.

4 Dans une petite poêle, dorez à feu doux la graine de cardamone et les graines de sésame. Epluchez la cardamone, pilez-la et ajoutez-la à la sauce.

5 Juste avant de servir, mélangez dans un saladier les salades, la sauce, les graines de sésame.

Pour finir... Ne forcez pas sur les épices, tout l'intérêt est dans l'équilibre acidité-piquant-onctuosité.

Salade très fraîche, s'accompagne parfaitement d'un poisson poché, en papillote, ou d'une viande blanche.

[Retour à la recette](#)

[Fermer la fenêtre](#)

Copyright 2007 Benchmark Group