



SALADE FRAÎCHEUR À LA PÊCHE RÔTIE, JAMBON DE PARME ET MOZZARELLA

Laissez-vous séduire par une salade d'été audacieuse qui marie à la perfection le sucré et le salé. Au cœur de cette recette, la douceur d'une pêche rôtie au miel vient rencontrer le caractère du jambon de Parme et le fondant de la mozzarella.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Ingédients

- 50g de semoule non cuite (grain moyen)
- 1 pêche mûre mais encore ferme
- Un filet de miel
- 1 tranche de jambon de Parme
- 4-5 billes de mozzarella (ou l'équivalent en mozzarella fraîche)
- 1 jeune oignon avec sa tige
- 15g de pistaches décortiquées non salées
- Une belle poignée de salade
- Quelques tomates cerise
- Quelques myrtilles fraîches

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre noir du moulin

Instructions

1. Préparer la semoule
 - Verser les 50g de semoule dans un bol.
 - Faire bouillir environ 75 ml d'eau salée.
 - Verser l'eau bouillante sur la semoule pour la couvrir entièrement.
 - Couvrir le bol d'une assiette et laisser gonfler pendant 5 à 7 minutes.
 - Une fois toute l'eau absorbée, égrainer la semoule avec une fourchette pour séparer les grains.
 - Laisser refroidir à température ambiante.
2. Rôtir la pêche
 - Laver soigneusement la pêche, la couper en deux et en retirer le noyau.
 - Chauffer une poêle à feu moyen ou préchauffer le grill du four.
 - Déposer les moitiés de pêche dans la poêle (ou sur une plaque de cuisson), côté coupé vers le haut.
 - Arroser les pêches d'un filet de miel.
 - Laisser dorer et caraméliser pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.
 - Retirer du feu, laisser tiédir, puis couper chaque moitié en quartiers.
3. Préparer les autres ingrédients
 - Laver et couper les tomates cerise en deux.
 - Égoutter les billes de mozzarella.
 - Nettoyer le jeune oignon et l'émincer finement, en incluant une partie de sa tige verte.
 - Concasser grossièrement les pistaches.
 - Laver et essorer la poignée de salade.
4. Confectionner la vinaigrette
 - Dans un petit bol, verser les huiles d'olive et de colza.
 - Ajouter le vinaigre balsamique. Saler et poivrer à votre convenance.
 - Fouetter énergiquement avec une fourchette pour bien émulsionner le tout.
5. Assembler la salade
 - Disposer la salade verte au fond d'une assiette creuse pour créer un lit de verdure.
 - Répartir la semoule refroidie par-dessus.
 - Ranger harmonieusement les quartiers de pêche rôtie, les moitiés de tomates et les billes de mozzarella.
 - Déposer la tranche de jambon de Parme sur la préparation.
 - Parsemer le tout avec l'oignon émincé, les pistaches concassées et les myrtilles.
 - Arroser généreusement avec la vinaigrette juste avant de déguster.



APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
575,7 KCAL
17,5 G DE PROTÉINES

