

Salade légère au saumon pomelo et konjac

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- Pâtes de konjac : 400 g
- Carpaccio de saumon frais : 350 g
- Laitue iceberg : 1
- Kiwis : 2
- Pomelos : 3
- Citron : ½
- Bouquet de ciboulette : 1
- Crème liquide allégée : 10 cl
- Graines de pavot : 1 c.à.s
- Moutarde forte : 1 c.à.c
- Sel
- Poivre du moulin

Étapes de préparations :

- 1) Rincez les pâtes de konjac sous l'eau froide. Portez à ébullition une casserole d'eau, retirez du feu, puis versez les pâtes. Couvrez et laissez reposer 5 minutes, puis égouttez.
- 2) Pelez à vif les pomelos, puis découpez les quartiers, en retirant la pellicule qui les entoure. Pelez les kiwis, coupez-les en quatre, puis en tranches minces. Rincez la laitue et émincez-la. Rincez la ciboulette et hachez-la.
- 3) Dans un bol, mélangez la crème, la moutarde, le jus du citron, la ciboulette, du sel et du poivre. Disposez sur 4 assiettes la laitue émincée, les pâtes de konjac et des tranches de carpaccio de saumon. Ajoutez les quartiers de pomelo et les tranches de kiwi. Nappez de sauce, décorez de graines de pavot et servez aussitôt.