

Salade au jambon à poêler, mangue, avocat, passion

Ingrédients :

Salade composée :

- ✓ 4 tranches de jambon à poêler Madrangle
- ✓ 150 g de salade roquette
- ✓ 2 avocats mûrs
- ✓ 1 Mangue
- ✓ Pignons de pin (une bonne poignée)

Sauce vinaigrette aux fruits de la passion :

- ✓ 3 fruits de la passion
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- ✓ ½ cuillère à café de sucre en poudre
- ✓ Sel et poivre



1



10 min



4 min



4

Préparation

Étape 1 : Vinaigrette : Fendez les fruits de la passion en deux. A l'aide d'une petite cuillère, récupérez la pulpe des fruits de la passion et réservez-la. Si vous ne voulez pas de petites graines dans votre sauce, passez ce que vous avez obtenu dans une petite passoire à grille fine pour ne récupérer que le jus.

Dans un bol, mettre la pulpe du fruit de la passion, la moutarde à l'ancienne et le sucre. Mélanger le tout avec une cuillère, puis ajouter l'huile d'olive en faisant une légère émulsion. Saler et poivrer.

Étape 2 : Garniture : Laver et éplucher la mangue. Retirer le noyau central en coupant à l'horizontale en suivant la courbe de ce dernier, puis faire des lamelles et réserver.

Couper l'avocat en 2 dans le sens de la longueur ; retirer le noyau à l'aide d'une cuillère à soupe. Décoller la chair de la peau, puis couper en lamelles dans le sens de la longueur (½ avocat par assiette). Le citronner un peu et réserver.

Étape 3 : Poêler le jambon pendant 2 minutes sur chaque face, puis le couper en dés ou en petites lanières façon lardons.

Dans une poêle sans matière grasse, torrifier légèrement les pignons de pin qu'ils soient légèrement colorés.

Étape 4 : Dressage : Dans une assiette, disposez la roquette, les lamelles d'avocat et de mangue, puis les morceaux de jambon poêlé. Ajouter la vinaigrette et finir par les pignons de pin.



L'astuce en plus !

Vous pouvez servir avec le jambon juste chaud et ajouter un mélange de fines herbes dans la roquette. En touche finale, une pincée de piment d'Espelette sublimerait ce plat !