



vitalité / plaisir / variété / fraîcheur / partage / nature / saveur

## Salade de tourteau aux petits légumes d'été

Préparation  20 mn

Bien pêchés,  
bien élevés !



### Recettes de la mer et des rivières

## Salade de tourteau aux petits légumes d'été



### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 tourteau cuit d'1 kg
- 1 fenouil, 1 courgette, 1/2 concombre
- 2 tomates, 1/2 poivron jaune, 2 oignons nouveaux
- 1 citron
- huile d'olive
- Basilic, sel, poivre



### Préparation (20 mn)

- Lavez puis coupez les légumes en petits dés.
- Réservez-les avec les oignons ciselés et le jus de citron. Salez, poivrez et gardez au frais.
- Enlevez les pinces et les pattes du tourteau, récupérez la chair. Incisez le crabe en deux avec un couteau, puis récupérez la chair du coffre et des alvéoles.
- Au moment de servir, disposez les légumes dans quatre assiettes et ajoutez la chair effilochée. Arrosez chaque assiette d'un filet d'huile d'olive et décorez avec quelques feuilles de basilic.
- Salez et poivrez modérément, servez aussitôt à température ambiante.

### Conseil :

*Pour une vinaigrette plus corsée, émulsionnez 4 c. à soupe d'huile d'olive avec le jus d'1/2 citron et 2 c. à café de corail.*