

SALADE COMPOSEE PAMPLEMOUSSE

1 pamplemousse
100 g de mâche
1 avocat
10 g noix de cajou nature
10g de noisettes grillées
50 g de pois chiches cuits
15 ml jus de citron
60 ml jus de pamplemousse
Huile d'olive
35 g purée de noix de cajou



Préparer la mâche. Épluchez la moitié du pamplemousse et découpez-le en quartier, puis enlevez la membrane blanche autour de la chair, garder ainsi les suprêmes. Préparer l'avocat, coupez-le en lamelle et arrosez-le de jus de citron. Ajoutez tous ces ingrédients ainsi que les pois chiches à la salade. Hachez grossièrement au couteau les noix de cajou et noisettes grillées. Ajoutez-les dans la salade, puis réalisez la sauce salade. Pressez le jus de l'autre moitié du pamplemousse, dans celui-ci ajoutez de la purée de noix de cajou, un peu de jus de citron et de l'huile d'olive. Mixez cette sauce pour qu'elle soit bien homogène puis versez-la sur la salade. Mettez la salade au frais jusqu'à dégustation.

GRATIN POMELOS-ORANGES

3 Pomelos ; 1 orange
2 œufs ; 50g sucre en poudre ;
1 sachet de sucre vanillé ; 2 Càs de cassonade
60g de poudre d'amande
30cl de crème liquide



Laver les agrumes, prélever les zestes d'un pomelo et de l'orange et les râper finement. Peler les pomelos et l'orange à vif et détacher les quartiers entre les membranes blanches. Réserver séparément les jus qui s'écoulent pour la préparation de la crème d'amande. Déposer les quartiers de pomelos et d'orange dans de petits plats individuels, éponger et laisser au réfrigérateur. Casser les œufs et ajouter le sucre en poudre et le sucre vanillé. Mélanger vigoureusement au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis verser 1 cuillère à soupe de jus de pomelo. Ajouter les zestes prélevés. Ajouter la poudre d'amande, puis incorporer la crème et mélanger pour obtenir une préparation homogène. Allumer le gril du four. Napper les quartiers d'orange et de pomelo avec la crème d'amande et saupoudrer de cassonade. Glisser les petits plats au four et laisser dorer pendant 8 à 10 mn, en surveillant bien la cuisson. Servir dès la sortie du four.