



Salade de tomates aux concombres, amandes grillées, ricotta au citron et chermoula

Recette par : Chef Katie Ardington

Adresse : Ottawa, ON

Pour : 4 personnes

Durée totale : 20 à 60 minutes



Cette salade est encore plus délicieuse en août, lorsque les tomates de pleine saison en Ontario. Assurez-vous que vos tomates sont à température ambiante pour obtenir le plus de saveur possible. Ce plat équilibré apporte de la fraîcheur aux légumes crus, mais peut être modifié en fonction de l'arôme et de l'assaisonnement souhaités. Vous pouvez assaisonner votre ricotta maison selon vos préférences, ainsi qu'ajouter plus d'amandes ou de sauce. Cette salade a beaucoup de contraste avec les textures et les saveurs. Dégustez!

INGRÉDIENTS

INSTRUCTIONS

Salade

- 3 grosses tomates ancestrales
- 1 pinte de tomates cerises
- 1 concombre anglais ou de pleine terre entier
- ½ tasse d'amandes grillées, émincées à la main ou au robot culinaire pour une texture fine
- Ciboulette fraîche, estragon ou fleurs comestibles pour la garniture

Chermoula

Rendement de la recette : 1 tasse

- 2 c. à thé de graines de cumin
- 2 c. à thé de coriandre en poudre
- 1 ½ tasse de coriandre fraîche hachée (lavée et équeutée)
- 1 tasse de persil haché
- 2 c. à table de menthe hachée
- Le jus et le zeste de 3 citrons
- 3 gousses d'ail, pelées
- 1 c. à thé de flocons de piments rouges
- ½ tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Ricotta au citron

- 1 boîte de ricotta
- Jus de citron

1. Chermoula:

- Dans une petite poêle, faire griller les graines de cumin et de coriandre à feu doux jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, en remuant la poêle de temps à autre, environ 2 minutes. Transférer dans un moulin à épices et laisser refroidir. Moudre jusqu'à obtention d'une fine poudre. Un [moulin à café et à épices KitchenAid®](#) peut vous aider à réaliser cette étape facilement, tout en simplifiant d'autres tâches de cuisson.
- Dans un robot culinaire, combiner les épices moulues avec la coriandre fraîche, le persil, la menthe, le jus et le zeste de citron, l'ail et les flocons de piments rouges. Mélanger à l'aide de pulsion jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme. Sans éteindre le robot culinaire, verser l'huile d'olive en filet lent et régulier. Verser la chermoula dans un bol et assaisonner de sel et de poivre. Un [bateur sur socle KitchenAid® avec un robot culinaire en extension](#) peut simplifier le processus.

2. Ricotta au citron : Mélanger la ricotta avec le jus de citron, au goût, ou bien faire sa ricotta soi-même.

3. Salade : Trancher les tomates ancestrales et les tomates cerise. Assaisonner de sel et poivre si désiré. À l'aide d'une cuillère, servir la chermoula dans des assiettes et placer des tranches de tomates sur le dessus. Couper les concombres en rouleaux à l'aide d'une mandoline ou d'un éplucheur-légumes et les placer sur le dessus. Saupoudrer les amandes sur le dessus des légumes et alterner avec la ricotta. Garnir de fleurs comestibles ou d'herbes fraîches. Déguster!!

Valeur nutritive par 250 mL	
Calories 230	% valeur quotidienne*
Lipides 19 g	25 %
saturés 4,5 g	23 %
+ trans 0 g	
Glucides 9 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 3 g	3 %
Protéines 8 g	
Cholestérol 15 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Potassium 400 mg	9 %
Calcium 175 mg	13 %
Fer 1,5 mg	8 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid®