



1. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec le sel et le poivre puis l'huile d'olive.
2. Décortiquez les crevettes.
3. Pelez les pamplemousses à vif et récupérez les segments (cf. dans le paragraphe "Astuce" ci-dessous pour une technique).
4. Pelez et dénoyautez l'avocat, citronnez-le et coupez-le en 6 quartiers.
5. Dans un plat de service (ou dans des assiettes individuelles), disposez la mâche, versez la sauce par-dessus. Entourez les quartiers d'avocat d'une tranche de saumon fumé et disposez-les côte à côte. Mettez les quartiers de pamplemousse et les crevettes tout autour. Parsemez de coriandre et de baies roses, donnez quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt ou réservez au frais en attendant de servir.



Pour peler votre pamplemousse à vif : prenez un couteau dentelé, à lame fine et un peu souple, qui coupe bien (ou un couteau d'office mais très bien aiguisé !). Pelez le pamplemousse exactement comme vous le feriez pour une orange, en découpant des bandes de peau qui suivent la courbure du fruit mais en appuyant davantage sur vos doigts pour faire une peau épaisse. Mettez le pamplemousse à vif en enlevant toutes les petites membranes blanches qui l'entourent. Prélevez ensuite les segments de pamplemousse, en glissant votre couteau au plus près d'une membrane qui délimite un segment, puis coupez le long de l'autre membrane du segment pour récupérer uniquement la pulpe du fruit, sans les membranes blanches. Renouvelez ces opérations pour tous les segments.

Une autre technique consiste à poser le pamplemousse sur une planche et à découper la peau tout autour, en suivant la courbe du fruit mais je trouve cette technique moins précise.

Pour vos avocats, achetez-les fermes et laissez-les mûrir à température ambiante. Ils mûriront très vite et cela vous évitera de nombreuses déconvenues ! Si votre avocat est vraiment très dur, enveloppez-le dans du papier journal ou mettez-le à proximité d'une banane mûre ou d'une pomme : il mûrira plus vite.

Ingrédients pour 4 pers. :

1 avocat
2 pamplemousses (pomelos)
6 petites tranches de saumon fumé
1 douzaine de crevettes roses
1/2 citron
2 poignée de mâche nettoyée et essorée
Quelques branches de coriandre effeuillées et ciselées
1 c. à soupe de baies roses
1/2 c. à soupe de vinaigre de cidre
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres herbes aromatiques.
Vous pouvez utiliser des jeunes pousses à la place de la mâche et les crevettes ne sont pas indispensables.

