



- Épluchez les crevettes.
- Épluchez et/ou rincez les carottes, les navets (ou radis), ciboule, ciboulette et taillez-les en très fines rondelles. Réservez (en gardant la ciboule et la ciboulette à part).
- Dans un bol, mélangez le vinaigre avec le sel et le poivre puis 4 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez.
- Épluchez et/ou rincez les asperges, pois gourmands et haricots verts et faites-les cuire, **séparément**, 2 à 3 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les à chaque fois dans de l'eau glacée. Une fois refroidis, égouttez-les à nouveau et réservez.
- Mettez à revenir quelques minutes tous les légumes **blanchis** dans une poêle bien chaude avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez de fleur de sel et de quelques tours de moulin à poivre.
- Dressez dans un saladier, ou dans des assiettes individuelles, en commençant par les jeunes pousses, puis répartissez les légumes crus et cuits, puis les crevettes. Terminez par la ciboule, la ciboulette, les échalotes frites et servez aussitôt.



Plongez vos légumes, après les avoir blanchis, dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson et leur conserver une belle couleur.

Prévoyez toujours beaucoup d'eau pour la cuisson de vos légumes (sauf pour les petits-pois) : 1 litre d'eau pour 250 g de légumes. Et ne couvrez pas votre casserole pour qu'ils gardent une belle couleur !

Ingrédients pour 4 pers. :

400 g de crevettes
2 carottes
2 petits navets ou 8 radis roses
4 tiges de ciboule
4 asperges vertes
100 g de pois gourmands
100 g de haricots verts
2 poignées de jeunes pousses
1 bouquet de ciboulette
4 c. à soupe d'échalotes frites
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
4 + 2 c. à soupe d'huile d'olive
Fleur de sel et sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez remplacer les crevettes par des œufs mollets, très bon également ! Consultez ma page "[Techniques et astuces de chef](#)" pour les réussir à tous les coups!

Vous pouvez également mettre d'autres légumes.

