

SALADE DE TOMATES ET MAÏS

Ingrédients : pour 4 portions

Vinaigrette

- ¼. à thé (1 ml) de cumin moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de coriandre moulue
- ½ c. à soupe (7,5 ml) de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
- ½ c. à thé (2,5 ml) de zeste de lime
- 1 c. à soupe (15 ml) de fleur d'ail fraîche hachée finement et écrasée

Salade

- 1 tasse (125 g) de tomates cerises, coupées en deux
- 1 tasse (158 g) de maïs frais, ou surgelé ou en boîte (bien égoutté)
- 1 échalote sèche hachée finement
- 7-8 (22 g) d'olives Kalamata dénoyautées et hachées
- 6-7 grandes feuilles de laitue frisée, déchiquetées
- 1 c. à soupe (15 ml) de fleur d'ail en fines rondelles

Préparation :

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble le cumin, la coriandre, l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, et la fleur d'ail. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger délicatement le maïs, les tomates, l'échalote, les olives, la laitue, la fleur d'ail et la vinaigrette. Touiller délicatement.
3. Servir aussitôt.

Source : adaptation et déclinaison d'une recette de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.9304771/k.5C74/Recettes_Salade_de_ma239s_grill233_et_tomates.htm

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 20 juillet 2016

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2016/07/salade-de-tomates-et-mais.html>