

Salade d'agrumes avec sabayon aux myrtilles

Marché pour 4 personnes:

2 oranges
1 pamplemousse
1 pomelo chinois
2 citrons verts
50 g de physalis séchés
1 gousse de vanille
1 cuillerée à café de sirop d'érable
4 physalis frais
170 g de myrtilles sauvages du Canada (en bocal)
4 jaunes d'œuf
50 g de cassonade
1 cuillerée à soupe de jus d'agrumes
50 ml de vin blanc sec



Préparation:

1. Pelez les agrumes à vif. Éliminez toutes les peaux blanches. Détachez les segments en glissant un couteau entre la chair et la peau. Réservez les quartiers en recueillant le jus. Pressez le reste des agrumes pour en obtenir le jus. Réservez 1 cuillerée à soupe de jus de fruits pour le sabayon.
2. Hachez finement les physalis séchés et mélangez-les avec les filets d'agrumes. Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez la pulpe avec la moitié de la gousse. Mélangez la pulpe de vanille avec le sirop d'érable et le reste du jus d'agrumes. Versez cette préparation sur les filets d'agrumes. Laissez macérer le tout pendant au moins 30 minutes.
3. Pour le sabayon, réduisez en purée les myrtilles sauvages avec leur jus. Mettez-les dans un récipient pouvant aller au bain-marie en y ajoutant les jaunes d'œuf, le sucre, le jus d'agrumes que vous avez réservé, le vin blanc et la pulpe de la deuxième moitié de gousse de vanille. Mélangez bien. Fouettez le tout au bain-marie pendant au moins 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne ferme. Dressez dans les assiettes les agrumes égouttés en forme d'éventail. Nappez le tout de sabayon aux myrtilles et décorez avec les physalis frais.

Astuce:

Mettez la gousse de vanille vide dans un pot à confiture et recouvrez-la de sucre. Après quelques jours on obtient du véritable sucre vanillé fait maison.

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de macération: 30 minutes

Valeurs nutritives par portion env.:

Energie: 346 kcal / 1450 kJ

Glucides: 52,3 g

Protéines: 7,1 g



Wild Blueberry Association of North America

Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris

Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr

Fax: n° 01 58 56 66 67

Crédit photo: Wild Blueberry Association of North America

Lipides: 9,1 g



Wild Blueberry Association of North America

Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris

Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr

Fax: n° 01 58 56 66 67

Crédit photo: Wild Blueberry Association of North America