

# Salade mâche, pomme de terre et pomelo

Bonjour à toutes et tous

Dans mes assiettes, les salades n'apparaissent pas qu'en été, et même en hiver, même s'il fait froid, j'apprécie de temps en temps ces grandes assiettes de crudité. Certes, vous l'accompagnez d'une grande tasse de tisane (voire 2), mais elles permettent se de faire un repas plus léger et souvent plus en adéquation avec l'après-fêtes / après galette des rois.

Bref, au sujet des salades d'hiver, mon petit plaisir est de les doper avec les agrumes. L'orange marche très bien avec le chou kale ou l'endive, la clémentine avec l'endive (exemple [ici](#)), et pour le pomélo (ou pamplemousse) j'ai découvert qu'il s'associe formidablement bien avec la [mâche](#). Cette herbe à la saveur fine, parfois tirant vers la noix, mérite souvent un petit coup de fouet et le pomelo avec son acidité est excellent pour cela. Une de mes salades favorites de la saison est donc basée sur cette association. Pour un peu plus de consistance, j'y ajoute des pommes de terre, des cerneaux de noix, une bonne huile et d'olive et cela suffit. C'est simple, vite préparé, léger pour les lendemains de fêtes, de raclette ou encore de gratin fromager copieux.

Je voulais donc partager cette « recette » avec vous. Vous avez le temps de la réaliser jusqu'en Mars si elle vous tente. Bonne journée!





- SALADE DE MÂCHE, POMELO -  
ET POMMES DE TERRE

# Recette : Salade mâche pomme de terre et pomelo

Saison de la recette : Décembre à Mars

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : juste la cuisson des pommes de terre

---

## Ingrédients

Pour 2 personnes en « plat », 4 personnes en entrée :

- 6-8 poignées de mâche
- 1 pomelo
- 2 à 3 pommes de terre cuites (selon la taille)
- 50 g de cerneaux de noix
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- Lavez soigneusement la mâche, égouttez bien et retirez les racines si jamais il y en a sur la plante. Disposez dans un saladier
- Coupez le pomelo en deux, puis grattez les segments à l'aide d'une petite cuillère pour récupérer les demi

segments. Réalisez cette opération au dessus d'un saladier afin de récupérer le maximum de jus. Placez les segments de pomelo avec la mâche.

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés. Concassez grossièrement les noix. Ajoutez avec la mâche puis mélangez le tout.
- Dans un bol, fouettez l'huile d'olive avec le jus de pomelo, le sel et le poivre. Réservez à part de la salade.

Servez la salade mâche pomme de terre et pomelo avec la vinaigrette à part. Chacun pourra doser à convenance.

---

#### **Astuces :**

- *Variante 1* : Vous pouvez aussi agrémenter cette salade d'un oeuf mollet si vous souhaitez quelque chose de plus consistant?
- *Variante 2* : Cette marche aussi avec de l'orange sanguine à la place du pomelo – même si c'est un peu moins adapté-.
- Faire attention que l'on désigne souvent sous les nom *pomélo* et *pamplemousse* deux fruits différents : (cf.wikipédia)
  - Le Citrus maxima, agrume à peau verte, très amer, nommé couramment « pomelo » en anglais
  - Le Citrus xparadisi , agrume à écorce jaune ou rose, moins amer et acidulé, nommé « grapefruit » en anglais mais « pomélo » ou « pamplemousse » en français. C'est de celui là dont on parle dans la recette ☐

