

# Salade de tomates anciennes à la menthe

Bonjour à toutes et tous

La salade de tomate c'est un des basiques de l'été, qui doit sans doute passer dans toutes nos assiettes. Que ce la soit de simples tomates à la vinaigrette ou la célèbre « tomate mozzarella basilic », elles sont assez incontournables. De part ce côté « trop classique », j'ai longtemps envisagé de ne pas mettre la moindre salade de tomates sur le blog (autant ne pas réinventer la poudre).. Et puis le Gers m'a mis sur la piste d'un twist tout à fait sympa.

Pour la petite histoire, cette salade de tomate est un peu mon « assiette de flemme » des dîners d'été : Côté tomates, je récupère les 5-6 **variétés dites « anciennes »** qui poussent au potager. Côté condimentaire, j'ai découvert il y a quelques temps que la **nectarine** se marie bien à la tomate avec sa petite note sucrée et croquante. Enfin, côté côté herbes.. sur le trajet du potager, il y a le mur où se trouve un robinet qui fuit lorsqu'il est ouvert, arrose le m<sup>2</sup> autour et est donc LE coin où la menthe (usuelle et sauvage) pousse à profusion. Vous me voyez donc venir : des tomates anciennes, de la menthe en passant, une nectarine et le résultat dans l'assiette est une jolie salade colorée, aux multiples textures, aux notes de fraîcheur avec la menthe.

Le résultat est franchement très très agréable: Le mariage est heureux, la nectarine fait le liant entre tomate et menthe, et cette menthe propulse la salade dans des notes très fraîches. Depuis ma première tentative « au pifomètre ».. et bien j'avoue n'avoir plus fait que cette salades de tomate à la menthe. En conséquence – même si cela ne révolutionne pas la cuisine -je voulais vous partager cette idée avec vous. N'hésitez vraiment pas à essayer. Bonne journée !

- SALADE DE TOMATES  
ANCIENNES À LA MENTHE -



## Recette : Salade de tomates anciennes à la menthe

Saison de la recette : Mi Juin – Début Octobre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes (en entrée copieuse)

- 800 g de tomates 4 de formes /couleurs différentes (idéalement variétés anciennes, cf astuces)
- 2 nectarines ou 1 grosse (1)
- 10-12 feuilles de menthe

Pour la vinaigrette balsamique (facultatif, vous pouvez préférer juste un trait d'huile d'olive + du sel □ )

- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

### Réalisation

- Lavez les tomates, retirez le pédoncule, puis coupez les soit en tranches soit en quartiers. Si vous avez des tomate cerises, coupez les en deux. Salez légèrement.
- Détaillez les nectarines en fines tranches, coupez en deux et ajoutez ces tranches aux tomates.
- Lavez la menthe puis émincez la. Ajoutez aux autres ingrédients et mélangez.
- Idéalement, laissez « mariner » au frais 2h que les saveurs de la menthe

diffusent dans le reste des ingrédients.

- Fouettez ensemble tous les éléments de la vinaigrette jusqu'à émulsionner et gardez à part.

Servez cette salade tomates menthe bien fraîche, vinaigrette à part que chacun dose à convenance. Certains préfèrent même un simple trait d'huile d'olive.

---

#### **Astuces :**

- (1) La nectarine amène une petite note croquante et sucrée à la salade. Ne vous sentez pas obligée d'en mettre si vous êtes plutôt bec salé.
  - Choix des tomates : L'important dans cette salade tomate menthe est de varier les sortes afin d'en avoir au moins 4 dans l'assiette. Vous pouvez sélectionner parmi (liste non exhaustive) :
    - noire de crimée : très douce, plutôt fondante
    - tomate ananas : légère en saveur, quasi sucrée, plutôt fondante
    - green zebra : plus acide
    - coeur de boeuf : très charnue
    - roma : assez compacte, intéressante pour le croquant
    - tomate cerise rouge : croquante
    - tomate cerise jaune : croquante et douce
  
  - Évidemment, vous pouvez utiliser cette recette en base pour des salades plus complètes, en ajoutant par exemple du boulghour, des dés de fromage, ...
-