

Salade estivale avec nectarines grillées



Summertime is salad time! Cette salade estivale légère et fruitée est exactement ce qu'il faut pour les chaudes journées de juillet.

Tout ce qui est fait au grill est encore bien meilleur. Ceci n'est pas seulement valable pour les viandes et saucisses, c'est aussi le cas pour les légumes et même les fruits qui profitent énormément de ces quelques minutes de chaleur au niveau du goût.

Nous allons mettre des tranches de nectarine sur le feu, elles viendront ensuite enrichir notre salade. Myrtilles, oignons et feta seront aussi de la partie. Le tout sera agrémenté d'une délicieuse sauce basilic-citron qui offrira à cette salade une véritable explosion de saveurs.

Salade

- 3 nectarines, coupées en tranches
- De l'huile d'olive pour badigeonner
- 1 gros oignon rouge coupé en fines lamelles
- 250 g de salade mêlée
- 125 g de myrtilles
- 150 g de feta
- Du basilic pour la garniture

Sauce basilic-citron

- 1 poignée de feuilles de basilic
- 50 ml de jus d'orange
- 1 cs de jus de citron
- 1 cc de moutarde de Dijon
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 cc de miel
- Sel et poivre

1. Badigeonnez les tranches de nectarine d'huile d'olive, puis déposez-les sur le grill chaud et rôtissez-les environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Mélangez l'oignon avec la salade mêlée et les myrtilles. Ajoutez la feta en l'émiettant, posez les tranches de nectarine par-dessus et garnissez avec du basilic.

3. Pour la sauce, réduisez en purée tous les ingrédients à l'aide d'un mixer, rectifiez l'assaisonnement et versez le tout sur la salade.

Temps de préparation: environ 15 minutes