



Salades

Salade marine aux pois chiches, moules et crevettes



40 min **30 min** **10 min** **0** **639**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du sauté de moules

- 1 Rincer les moules plusieurs fois à l'eau froide.
- 2 Gratter les éventuels petits coquillages et éliminer le byssus.
- 3 Éliminer les moules entrouvertes.
- 4 Éplucher l'ail, le mettre dans un faitout avec l'huile.
- 5 Faire revenir l'ail sur feu vif, puis ajouter les moules et couvrir avec un couvercle.
- 6 Faire cuire les moules pendant quelques minutes. Puis ajouter le vin blanc et continuer la cuisson pendant 5 minutes.
- 7 Au bout de ce temps, généralement toutes les moules seront ouvertes. Si quelques moules restent fermées, les éliminer.
- 8 Ôter le faitout du feu, égoutter les moules en conservant leur jus de cuisson dans un bol.
- 9 Éliminer les coquilles des moules, réserver leur chair dans un bol couvert.
- 10 Réserver quelques moules avec la coquille pour décorer

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les moules

1 kg **Moules**
1 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 verre(s) **Vin blanc**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Oignon(s)**
0.5 **Citron(s)**
6 pincée(s) **Herbes de Provence**
6 pincée(s) **Paprika**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Sauce soja**

Ingrédients pour la salade

600 g **Pois chiches en conserve**
800 g **Crevettes grises**

la salade.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Éplucher et émincer l'oignon, le mettre dans un bol.
- 2 Ajouter le jus de citron, les herbes de Provence, le paprika, l'huile d'olive et la sauce soja.
- 3 Fouetter le tout à l'aide d'une fourchette pour faire bien amalgamer tous les ingrédients.
- 4 Filtrer le jus de cuisson des moules, l'ajouter à la vinaigrette.
- 5 Fouetter le tout et réserver.

Étape 3

Préparation des crevettes

- 1 Porter à ébullition de l'eau dans une casserole, verser les crevettes.
- 2 Les faire cuire pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
- 3 Les égoutter et les laisser tiédir.
- 4 Décortiquer les crevettes et réserver.

Étape 4

Préparation de la salade

- 1 Mettre les pois chiches cuits dans un saladier, ajouter les moules et les crevettes.
- 2 Assaisonner avec la vinaigrette, bien mélanger le tout.
- 3 Servir la salade tiède.