Salades

Salade de vermicelles aux fruits de mer

40 min	20 min	20 min	0	300
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

100 g **Vermicelle de riz**
1 **Laitue(s)**
1 **Concombre**
2 **Carotte(s)**
0.5 botte(s) **Coriandre**
8 **Echalote(s)**

Ingrédients pour les fruits de mer

225 g **Crevettes roses**
225 g **Calamar(s)**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la vinaigrette

2 **Gousse(s) d'ail**
2 **Piment Thaï**
2 c. à soupe **Nuoc mâm**
2 c. à soupe **Sucre roux**
3 c. à soupe **Jus de citron**

Étape 1

Préparation des vermicelles

1. Faire tremper les vermicelles dans un saladier d'eau chaude pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Étape 2

Préparation des légumes

1. Rincer la laitue à l'eau froide puis la couper en petits morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
2. Rincer le concombre, le couper en deux puis en rondelles.
3. Rincer les carottes, les peler puis les râper.
4. Ciseler grossièrement la coriandre à l'aide du couteau de chef.
5. Peler les échalotes à l'aide d'un couteau d'office puis les émincer à l'aide du couteau de chef.
6. Mélanger la laitue, le concombre, les carottes, la coriande et les échalotes dans un saladier puis les réfrigérer en attendant de préparer les fruits de mer.

Étape 3

Préparation des crevettes

1. Préparer deux saladier remplis d'eau froide et de glaçons.
2. Décortiquer les crevettes à l'aide des mains.
3. Inciser les crevettes au centre de leur dos à l'aide du couteau d'office bien aiguisé jusqu'à apercevoir l'intestin puis le retirer.
4. Rincer les crevettes à l'eau froide.
5. Faire tremper les crevettes dans un des saladiers d'eau glacée.

Étape 4

Préparation des calamars

1. Mettre les calamars sur une planche à découper.
2. Ouvrir leur corps à l'aide du couteau de chef. Placer les morceaux à plat.
3. Couper les calamars en diagonales à l'aide du couteau d'office, d'un côté d'abord puis de l'autre afin d'obtenir de petits morceaux en forme de losange.
4. Réserver les morceaux de calamar dans le deuxième saladier d'eau glacée.

Étape 5

Cuisson des fruits de mer

1. Faire porter de l'eau à ébullition dans une casserole sur feu vif.
2. Faire bouillir les crevettes et les morceaux de calamar séparemment, chacun, pendant environ 10 minutes jusquà ce qu'ils soient bien cuits.
3. Retirer les crevettes et les morceaux de calamar de la casserole à l'aide d'une écumoire puis les réserver dans un saladier.
4. Réserver les fruits de mer au réfrigérateur.

Étape 6

Préparation de la vinaigrette

1. Eplucher l'ail à l'aide du couteau d'office puis l'émincer finement à l'aide du couteau de chef.
2. Trancher puis émincer finement le piment Thaï à l'aide du couteau de chef.
3. Mélanger l'ail, le nuoc mâm, le sucre roux et le jus de citron vert dans un bol.
4. Bien mélanger à l'aide d'un fouet.

Étape 7

Finitions et dressage

1. Egoutter les vermicelles dans une passoire puis les couper grossièrement à l'aide de ciseaux.
2. Retirer la salade du frigo, ajouter les vermicelles ainsi que les crevettes et les morceaux de calamar au

saladier puis bien mélanger.

3 Verser la vinaigrette sur la salade puis remuer pour enrober le tout et servir.