



FRUITS DE MER ET SALADE DE LÉGUMES ASSAISONNÉE D'UNE VINAIGRETTE ÉPICÉE AU SOJA

PRÉPARATION ET TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES



FRUITS DE MER ET INGRÉDIENTS POUR LA SALADE DE LÉGUMES

- 50 ml d'huile d'olive
- 100 g de haricots verts parés
- 1 aubergine coupée en dés
- 1 poivron rouge épépiné et émincé finement
- 1 poivron jaune épépiné et émincé finement
- 1 cuillerée à soupe de ciboulette hachée finement
- 1 cuillerée à soupe de feuilles de persil hachées finement
- 200 g de crevettes décortiquées et déveinées
- 150 g anneaux de calamars lavés
- 125 g de chair de moule cuite
- ½ citron (jus)
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Amenez de l'eau salée à ébullition dans une casserole iCook de 3 litres et faites cuire les haricots verts pendant une à deux minutes jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres. Égouttez-les, puis refroidissez-les dans de l'eau glacée.
2. Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans une grande poêle ou un faitout iCook à feu moyen.
3. Faites revenir pendant 3 à 4 minutes les crevettes, les anneaux de calamars et l'aubergine avec quelques épices en les retournant et en les remuant de temps à autre.
4. Ajoutez la chair de moule cuite une minute avant que les crevettes et les calamars soient cuits pour la réchauffer brièvement. Retirez du feu et transvasez dans un saladier.
5. Ajoutez les poivrons et les haricots, et mélangez bien le tout. Arrosez avec le reste d'huile d'olive et le jus de citron, et assaisonnez au goût.
6. Versez la soupe dans des bols de service et garnissez avec la ciboulette et le persil hachés. Servez immédiatement en même temps que la salade de légumes assaisonnée de la vinaigrette épicée au soja.

Remarque : Il est possible de remplacer les fruits de mer par du poulet si vous le souhaitez. S'il y a des restes, mettez-les dans l'un des saladiers iCook en acier inoxydable. Lorsque tout le monde s'est bien servi, vous pouvez facilement fermer hermétiquement le saladier avec son couvercle.

Pour donner un goût particulier à votre salade, essayez cette vinaigrette épicée au soja.

INGRÉDIENTS POUR UNE VINAIGRETTE ÉPICÉE AU SOJA

- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
- 3 à 4 cuillerées à soupe de jus de citron
- 1 piment rouge haché (plus vous en faites, plus c'est relevé !)
- ½ gousse d'ail hachée finement
- 2 cuillerées à soupe de miel
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans un saladier iCook.
2. Incorporez-les progressivement avec un fouet et assaisonnez de sel et de poivre si vous le souhaitez.