

Salade de thaï aux crevettes et pamplemousse



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

10 minutes



Temps total :

20 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

Pour la salade :

200 g vermicelles de riz

300 g queues de crevettes crues

Des légumes cuisinés façon wok ou crus coupés à la mandoline (carottes, betterave, céleri branche...)

Un pamplemousse rose

1 c.c. d'huile de coco

Vinaigrette asiatique

Pour la marinade des crevettes :

Jus d'un citron frais

1 c.s. d'huile de sésame

2 c.c. de miel

Env. 2 cm de gingembre frais

2 c.s. de sauce soja

1 gousse d'ail



Pour réaliser la recette :

1. Rincer les queues de crevettes, égoutter et éponger
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade et passer les crevettes dedans avant de les égoutter
3. Faire chauffer 1 c.c. d'huile de coco dans une poêle bien chaude et y faire dorer les crevettes quelques minutes (env. 2-3 min. de chaque côté)
4. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y faire cuire les vermicelles de riz env. 2 min. avant de les rincer à l'eau froide (pour éviter qu'elles ne deviennent trop molles)
5. Eplucher et détailler le pamplemousse en filets
6. Détailler des légumes à manger crus en petits cubes/bâtonner ou les râper ou utiliser des [légumes cuisinés façon wok](#) dans la salade
7. Dans un bol, disposer les nouilles de riz puis les légumes, crevettes et filets de pamplemousse puis napper d'un peu de [vinaigrette asiatique](#)

Coin des astuces

- Penser à agrémenter les salades de :
 - Graines (lin, chanvre, tournesol, courge, ...)
 - Fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pignons, ...)
 - Herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, ...)
- Pour des salades complètes sur le plan nutritionnel, les composer par exemple avec :
 - Une céréale complète (millet, boulgour, quinoa, sarrasin ou encore épeautre)
 - Des légumes crus comme base (épinards, roquette, fenouil émincé, chou-rouge émincé, ...)
 - Une source de protéine (poisson en conserve, pois-chiches, œuf, restes de poulet s'il y en a, tofu poêlé)