

SALADE D'ENCORNETS

Irrésistible & diététique !



SALADE D'ENCORNETS

 00 : 30 |  | € € €

MERCI À LETITIA, DU BLOG
PIMENT OISEAU POUR SA RECETTE !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

Pour la salade

400 g d'encornets nettoyés

(poches + tentacules)

1 concombre

50 g de noix de cajou

1 piment thaï rouge

1 bouquet de menthe

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de basilic thaï

2 cuill. à soupe d'huile

d'arachide

Pour la sauce

2 gousses d'ail

2 piments thaï

2 cuill. à soupe d'huile végétale

2 cuill. à soupe de sucre brun

2 cuill. à soupe de vinaigre de riz

2 cuill. à soupe de nuoc-mam

1 cuill. à soupe de jus de citron vert

EN FRANCE,
ON L'APPELLE CALAMAR ...

EN NORMANDIE, ON L'APPELLE PLUS SOUVENT
ENCORNET !

Contrairement à son cousin le poulpe, l'encornet n'a pas besoin d'être battu pour rendre sa chair plus tendre. Côté cuisson, une à deux mn suffisent pour le frire ou la sauter et une quinzaine de mn sont conseillées pour une cuisson au four. Côté saveurs, il est un ingrédient de choix qu'il soit servi en salade ou mijoté dans des sauces. Côté santé, il est à mettre au menu des régimes minceur. C'est un aliment maigre.

PRÉPARATION

Ecraser l'ail et émincer les piments. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'ail et le piment sur feu doux. Ajouter le sucre et le vinaigre de riz, puis mélanger. Déglacer avec le jus de citron et le nuoc-mam, puis retirer du feu. Laisser refroidir à température ambiante.

Peler partiellement le concombre avant de l'émincer. Concasser les noix de cajou et hacher le dernier piment. Mélangez le tout dans un saladier avec les feuilles de menthe, de coriandre et de basilic thaï.

Couper les poches d'encornets en rectangles et les quadriller avec la pointe d'un couteau. Faire sauter les encornets (poches et tentacules) dans un wok avec un filet d'huile, sur feu vif.

Verser la sauce sur les encornets, puis la salade. Mélanger et déguster sans attendre.



Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !

+ 600 recettes

et conseils de préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons,
coquillages et crustacés sur

www.nfm.fr

GROUPEMENT DES
PÊCHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

