



Salade silhouette

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

260_{kcal}

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 400 g de vermicelles de konjac
- 200 g d'asperges vertes coupées en tronçons
- 200 g de courgette crue émincée très finement
- 200 g de crevettes roses cuites décortiquées
- 50 g de sauce sweetened chilli sauce
- le jus de 2 petits citrons verts
- 1 tige de jeunes oignons émincée
- 10 g de graines de sésame préalablement grillées
- 2 cs de fish sauce
- 1 cs d'huile de sésame
- 2 cc de sauce soja
- 1 grosse poignée de menthe fraîche ciselée
- Poivre

Préparation

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant la sauce sweetened chilli sauce avec le jus de citron et la fish sauce. Réserver au frais.
2. Mélanger la courgette avec la menthe et 1 cc de sauce soja. Réserver au frais.
3. Cuire les asperges vertes 8 minutes dans de l'eau bouillante. Réserver.
4. Dans la même eau de cuisson, cuire les vermicelles de konjac 1 minute. Rincer à l'eau froide et bien égoutter.
5. Mélanger les crevettes avec les asperges, les jeunes oignons, l'huile de sésame, 1 cc de sauce soja et du poivre.
6. Dans un plat, assembler les courgettes, les vermicelles de konjac et la préparation aux crevettes.
7. Garnir avec la vinaigrette et les graines de sésame.