

Salade de roquette aux pétoncles

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :5 min

Calories par portion : 86.333 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 150.0 gr salade roquette
- 450.0 gr Pétoncles
- 4.0 cs Huile de noix
- 1.0 cs Vinaigre de xérès
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Aneth

Etape 1:Préparation de la salade

Laver et essorer la roquette. Réserver la dans le plat.

Etape 2: Préparation des pétoncles

Rincer les noix de pétoncles sous l'eau froide, éponger les. Mettre les pétoncles dans un panier d'autocuiseur. Saler et poivrer, saupoudrer d'aneth (fraîche ou séchée) puis arroser d'un filet d'huile de noix. Placer le panier sur une casserole d'eau bouillante et laisser cuire pendant 5 minutes.

Etape 3:Préparation de l'assaisonnement

Dans un bol, mélanger l'huile restante et le vinaigre.

Présentation:

Verser la vinaigrette sur la roquette, ajouter les pétoncles cuits.
Servir aussitôt.