

Salade tiède de calamars aux légumes grillés, au citron et au persil



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

700 g de fleurettes de brocoli Ardo

700 g de fleurettes de chou romanesco Ardo

700 g de fleurettes de chou-fleur Ardo

50 g de tomates séchées au four Ardo

200 g de haricots noirs Ardo

20 g de persil Ardo

20 g d'ail en cubes Ardo

2 citrons

100 g de pignons de pin

600 g de calamars

1 chicorée frisée d'été à cœur jaune blanchi

1 dl d'huile d'olive

Du sel et du poivre

Préparation

1. Répartissez les légumes dans un plat allant au four et arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis faites cuire 6 à 10 minutes au four sur une plaque de cuisson à 200 °C.
2. Préparez la marinade avec le reste d'huile d'olive, l'ail, les tomates séchées au four finement émincées, le persil, les haricots noirs et les pignons de pin.
3. Faites brièvement cuire le calamar, puis ajoutez la marinade et le jus de citron.
4. Disposez les légumes tièdes grillés et les calamars sur l'assiette. Terminez en ajoutant la chicorée frisée et le zeste de citron.



We preserve nature's gifts