

Seiches grillées, Tomates séchées

Parmesan et Roquette



INGREDIENTS

500 g de petites seiches
(Picard pour nous)

1 mélange de roquette et
mâche (175 g)

1 gousse d'ail

1 citron vert

150 g de tomates séchées à
l'huile

1 petit oignon rouge

80 g de parmesan

2 cuillères à soupe de
vinaigre balsamique

QS huile d'olive pour
l'assaisonnement final.

PREPARATION *

1. Faire décongeler les seiches et les essuyer.

2. Dans un saladier, verser, les seiches, la gousse d'ail écrasée, 2 cuillères à soupe d'huile, le zeste du citron vert et son jus. Laisser mariner (1h minimum)

3. Répartir dans chaque assiette le mélange roquette-mâche, les tomates séchées coupées en morceaux, le parmesan en copeaux, et l'oignon rouge émincé.

4. Egoutter les seiches et les faire griller (chez nous au grill électrique à viande, mais vous pouvez le faire à la plancha ou au barbecue, ou sous le grill du four)

5. Répartir les seiches grillées sur la salade.

6. Verser en filet le mélange vinaigre balsamique/huile d'olive supplémentaire.

7. Servir.