

SALADE DE CALMARS/FRUITS DE MER GRILLES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Marinade : 3 h au moins



- 1 sachet de 500 g "Cocktail de 4 fruits de mer" surgelés Picard**
- 40 ml de vinaigre balsamique**
- 40 ml d'huile d'olive**
- 1 gousse d'ail hachée**
- 2 tranches de pain de mie grillées (je zappe toujours, je préfère sans)**
- 1/4 d'oignon rouge finement haché (quantité déjà diminuée)**
- 100 g de roquette**
- 50 g d'olives noires dénoyautées et coupées en rondelles**
- 6 grandes feuilles de basilic frais ciselées (ou ciboulette)**

- 1 Décongeler les fruits de mer/petits calmars en les plongeant 1 min dans de l'eau bouillante, les égoutter.
- 2 Disposer les fruits de mer/calmars dans un grand saladier avec l'ail et la moitié du vinaigre et de l'huile, couvrir et laisser reposer 3 h voire toute une nuit au réfrigérateur.
- 3 Egoutter les fruits de mer/calmars en réservant la marinade.
- 4 Faire griller les fruits de mer/calmars à la poêle en les arrosant du restant de marinade jusqu'à ce qu'ils dorent et soient tendres.
- 5 Disposer la roquette dans un saladier, l'assaisonner du reste de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.
- 6 Déposer sur la salade les fruits de mer/calmars, puis décorer avec les olives, l'oignon et la ciboulette/le basilic.
- 7 Servir immédiatement (avec un losange pain grillé) !