Salade Thaï





4 personnes | 15 min préparation | 30-40 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 115 g de Sardines à l’huile d’arachide la belle-iloise
80 g de pâte de riz déshydratée (300g cuite)
2 carottes râpées (env. 110 g)
2,5 g de champignon noir déshydraté, haché (10 g réhydraté)
40 g de pousses d’épinard ciselées
40 g de cacahuètes hachées grossièrement.
La moitié de l’huile d’une boîte de Sardines à l’huile d’arachide la belle-iloise
2 cuil. à soupe de sauce soja (20 g)
2 cuil. à soupe de jus de citron vert (20 g)
1 cuil. à soupe de sauce nuoc mam (12g)
4 g de coriandre fraîche ciselée
3 pincées de sucre en poudre (1,6 g)

Les étapes

1- Commencer par hydrater les champignons dans l’eau froide
2- Réaliser la sauce afin que les parfums diffusent. Pour cela, mélanger dans un bol tous les ingrédients
3- Cuire les pâtes dans un grand volume d’eau bouillante, puis arrêter la cuisson en les rinçant à l’eau froide, les égoutter et réserver au frais
4- Une fois les pâtes refroidies, y ajouter les légumes taillés (épinards, carottes, champignons) ainsi que les cacahuètes
5- Ajouter ensuite les sardines égouttées et détaillées en petits tronçons, puis mélanger le tout délicatement
6- Verser la totalité de la sauce sur la salade et mélanger de nouveau
7- Répartir la salade dans des petits bols asiatiques individuels ou sur un grand plat de présentation et servir