

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

