

## Salade de printemps aux calamars

Préparation : 30 mn

Marinade : 2 h

Cuisson : 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

800 g de calamars préparés coupés en morceaux

2 c à s d'huile d'olive

2 c à s de jus de citron vert

Sel et poivre du moulin

150 g de haricots verts

150 g d'asperges vertes

1 c à s d'huile d'olive

100 g de jeunes pousses de roquette

Pour la salsa verte :

1 tranche de pain blanc sans la croûte

14 cl d'huile d'olive

3 c à s de persil plat ciselé

2 c à c de zeste de citron râpé

6 cl de jus de citron

2 filets d'anchois hachés

2 c à s de câpres rincées et égouttées

1 gousse d'ail pilée

Dans un saladier mélanger les calamars coupés avec l'huile d'olive et le jus de citron vert. Assaisonner, couvrir de film alimentaire et laisser mariner 2 h au réfrigérateur.

Préparation de la salsa verte : couper le pain en dés et les mettre dans un mixer avec l'huile d'olive, le persil, le zeste et le jus de citron jaune, les filets d'anchois, les câpres et l'ail. Mixer le tout et si la sauce est trop épaisse l'allonger avec un peu d'huile d'olive et de jus de citron.

Couper les haricots verts et les asperges en tronçons et les faire blanchir séparément quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les légumes doivent rester juste croquants. Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide avant de les égoutter à nouveau.

Badigeonner un grill en fonte avec la c à s d'huile d'olive et faire griller les calamars jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser tiédir.

Mettre les haricots, les asperges, la roquette et les calamars dans un saladier, ajouter 3 c à s de salsa verte et remuer délicatement. Répartir la salade dans les assiettes et servir nappé de salsa verte.

Vin conseillé : un Anjou blanc de quelques années d'âge

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>