



PÊCHÉS · ICI MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER
• DU QUÉBEC •

SALADE DE CREVETTES NORDIQUES ACCOMPAGNÉE DE HARICOTS DE SOYA

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS

400 g (14 oz)	Crevettes nordiques cruées ou cuites
240 g (8 oz)	Haricots de soya secs
1	Oignon en rondelles
1	Carotte en rondelles
2	Citrons (jus)
120 ml (1/2 tasse)	Huile de tournesol
Quantité suffisante	Sel et poivre
40 g (1 tasse)	Ciboulette ciselée

.....
Cette recette est tirée du livre *Poissons, mollusques et crustacés* de Jean-Paul Grappe en collaboration avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

ÉTAPES

Si les crevettes nordiques sont crues, les pocher au court-bouillon. Attention, au premier frémissement du court-bouillon, on doit arrêter la cuisson (en ajoutant des glaçons), sinon elles seraient trop cuites. Réserver.

Faire tremper les haricots de soya quelques heures à l'eau froide. Les cuire ensuite avec l'oignon et la carotte en rondelles. Laisser dans le fond de cuisson jusqu'à complet refroidissement.

Égoutter les haricots et les crevettes dans une passoire, tout en faisant une légère pression sur les crevettes pour en extraire le maximum de liquide. Mettre les deux éléments au réfrigérateur quelques heures.

Mélanger le jus de citron et l'huile de tournesol avec un peu de sel et de poivre, puis ajouter les crevettes et les haricots de soya. Rectifier l'assaisonnement et servir dans des petites coupes. Parsemer de ciboulette ciselée.

#PêchésIciMangésIci • www.mapaq.gouv.qc.ca/PechesIciMangesIci