

Yum Som-0 : salade thaïe au pomélo et crevettes

durée totale **30 min min.** 20 min. temps de préparation 3 min. temps de cuisson 7 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
930 kJ / 222 kcal

Matières grasses: **13,1 g** Protéines: **18,4 g**
Glucides: **11,4 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g	de pomélo ou de pamplemousse
50 g	d'oignon rouge
30 g	de carotte
3	brins de coriandre
1	brin de basilic
1	brin de menthe
6	grosses crevettes ou crevettes tigrées, décortiquées et déveinées
1	tige de citronnelle
5 g	d'ail
1 càs	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
1 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càs	de lait de coco
2 càc	de sauce poisson (nuoc-mâm)
1 càs	de noix grillées, concassées (cacahuètes ou noix de cajou)
1 càs	d'oignons frits
8	feuilles de laitue romaine (sucre)

PRÉPARATION

Étape 1

6 grosses crevettes ou crevettes tigrées - **1** tige de citronnelle - **5 g** d'ail - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de lait de coco - **2 càs** de sauce poisson

Si les crevettes sont grosses, les couper en morceaux de la taille d'une bouchée (environ 4 morceaux chacune). Hacher finement la citronnelle et l'ail. Faire chauffer l'Huile de Sésame Grillé Kikkoman dans une poêle. Ajouter l'ail et la citronnelle et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajouter les crevettes et faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites (environ 3 min). Éteindre le feu. Ajouter la Sauce Soja de fermentation naturelle Kikkoman, le lait de coco et la sauce poisson. Mélanger bien pour lier avec les sucs de cuisson. Transférer dans un bol et laisser refroidir à température ambiante.

Étape 2

100 g de pomélo ou de pamplemousse - **50 g** d'oignon rouge - **30 g** de carotte - **3** brins de coriandre - **1** brin de menthe - **1** brin de basilic
Peler le pomélo ou le pamplemousse et le couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Émincer finement l'oignon rouge et le faire tremper brièvement dans l'eau pour réduire son amertume. Couper la carotte en julienne. Laver la coriandre, la menthe et le basilic. Les déchirer en morceaux, et réserver une petite quantité pour la garniture.

Étape 3

8 feuilles de laitue romaine - **1 càs** de noix grillées

concassées - **1 càs** d'oignons frits - Les herbes réservées plus haut

Mélanger les crevettes refroidies de l'étape 1 et leur sauce avec le pomélo, les légumes et les herbes de l'étape 2. Placer au réfrigérateur pendant environ 10 min. Disposer les feuilles de laitue sur une assiette de service. Répartir la salade par-dessus et garnir avec les noix grillées concassées, les oignons frits et les herbes réservées. Servir immédiatement.