



## Salade de fruits de mer aux légumes et nouilles chinoises

Temps de préparation: 35 minutes

Niveau: facile

### Ingrédients pour 4 personnes:

900g de cocktail de fruits de mer Escal  
200g de nouilles de riz  
1 cuillère à soupe d'ail haché  
3 carottes  
1 brocoli  
1 piment doux rouge (ou poivrons)  
1 botte de coriandre  
2 jus de citron  
10cl d'huile d'olive  
5cl de sauce soja  
Sel, poivre



### Préparation :

- Décongeler et égoutter les fruits de mer, les faire revenir 4 à 5 minutes à feu vif, saler et poivrer puis réserver.
- Tailler en petit morceaux le brocoli, les carottes et le piment rouge.
- Cuire le brocoli et les carottes dans de l'eau bouillante salée 5 minutes puis refroidir.
- Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée 2 minutes puis refroidir.
- Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la sauce soja, la coriandre hachée, l'ail, et le piment doux, saler et poivrer puis réserver.
- Mélanger le tout et servir froid dans un bol.