



Bowl de Calamar Romana

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

400g de Calamar Romana MSC

1 botte de radis roses

¼ chou rouge

1 concombre

1 poivron rouge

120g de pois chiche en boîte

250g d'haricots verts

1 citron

15cl d'huile d'olive

150g de tomates cerises

200g de riz parfumé

Des graines de sésame

Sel, poivre et fleur de sel



Préparation :

1. Couper le chou rouge en fines lamelles
2. Couper le concombre en rondelles
3. Cuire les haricots verts dans un grand volume d'eau salée 5 minutes et bien refroidir
4. Nettoyer et couper les radis et le poivron
5. Cuire le riz 10 à 12 minutes dans un grand volume d'eau salée
6. Cuire les Calamar Romana au four à 200°C 15 minutes ou à la friteuse 4 à 5 minutes.
7. Dresser le tout dans un grand bol ou une assiette creuse en séparant les éléments, ajouter un peu de fleur de sel et quelques graines de sésame, assaisonner d'huile d'olive et jus de citron.