



Salade de fruits de mer aux légumes d'hiver et vinaigrette à la moutarde

Temps de préparation: 25 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

300g de fruits de mer ASC-MSC

1 cuillère à soupe d'ail haché

1 courge Butternut

150g d'haricots plats

2 panais

1 botte de cresson

15cl d'huile d'olive

10cl de vinaigre de vin

15cl d'huile de tournesol

2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Sel, poivre



Préparation :

1. Décongeler et égoutter les fruits de mer, puis les faire revenir 2 à 3 minutes à feu vif avec un peu d'huile. Saler et poivrer.
2. Eplucher et tailler la courge butternut et les panais en tranches et les faire cuire à la poêle 10 minutes avec de l'huile d'olive.
3. Cuire les haricots dans un grand volume d'eau salée pendant 5 minutes et bien refroidir.
4. Nettoyer le cresson.
5. Mélanger l'huile de tournesol, le vinaigre, la moutarde, puis saler et poivrer et réserver.
6. Dresser le tout harmonieusement sur assiette et assaisonner avec la vinaigrette.