

recette écomiam

## SALADE DE POULPE



4 pers.



20 min



20 min

### Ingrédients

#### Surgelés écomiam

- 250 g de pattes de poulpe cuites décongelées écomiam
- 450 g de poêlée de demi-grenailles au piment d'espelette surgelées écomiam
- 2 càs de persil surgelé écomiam

#### Épicerie / Marché

- 100 g d'olives noires
- 15 tomates cerises
- 100 g de mâche
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique blanc
- 1 càc de jus de citron
- Sel & poivre

### Préparation

- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, répartissez les demi-grenailles en une seule couche, faites cuire au four à 180 °C pendant 20 min.
- Coupez les tomates en deux.
- Découpez les pattes de poulpe en rondelles.
- Dans un bol, mettez du sel & du poivre, ajoutez le jus de citron et mélangez.
- Versez le vinaigre balsamique et mélangez.
- Versez ensuite l'huile d'olive tout en mélangeant.
- Dans une assiette, placez la mâche, ajoutez les demi-grenailles encore tièdes et les olives puis les tomates et le poulpe en rondelles.
- Assaisonnez de vinaigrette et saupoudrez de persil.

Bon appétit !