

SALADE IBERIQUE

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min



600 g de Mogettes de Vendée

500 g d'anneaux de calmars

3 poivrons grillés au four

2 cuillères à café de purée d'ail ou 2 petites gousses d'ail

1 jus de citron

3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 ou 3 cuillères à soupe de crème liquide

2 cuillères à soupe de câpres égouttées

thym frais & thym séché

Porter de l'eau salée à ébullition avec 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (pour diminuer le temps de cuisson). Y plonger les Mogettes pour 15 à 20 min. Les égoutter et laisser refroidir.

Détailler les poivrons (grillés au four à 180°C pendant une trentaine de minutes puis laissés refroidir dans un grand bol recouvert de papier aluminium, ainsi ils seront plus faciles à éplucher) en lanières.

Rincer les anneaux de calmars à l'eau courante et les presser avec les mains pour en extraire le maximum d'eau.

Dans une sauteuse, faire revenir les calmars et l'ail haché (ou en purée) dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 2 min, ajouter le jus de citron et bien mélanger.

Mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer et mélanger délicatement.

Déguster tiède.