

*Salades*

# Salade romaine aux crevettes grillées et chapelure croquante



**25 min** **20 min** **5 min** **0** **323**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la salade

2 **Salade(s)**  
 24 **Crevettes roses**  
 60 g **Chapelure**  
 0.5 botte(s) **Ciboulette**  
 0.5 botte(s) **Persil plat**  
 1 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**

### Ingrédients pour la sauce

20 cl **Lait ribot**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 c. à soupe **Crème  
fraîche épaisse**  
 1 c. à soupe **Vinaigre de  
Xérès**  
 1 **Zeste(s) de citron**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour le

## Étape 1

### Préparation de la salade

- 1 Couper les deux extrémités de la salade romaine, puis trancher le coeur en deux dans la longueur. Réserver.
- 2 Verser le lait ribot dans un saladier.
- 3 Ajouter la crème fraîche. Mélanger au fouet.
- 4 Ajouter le vinaigre de Xérès, continuer à fouetter.
- 5 Verser de l'huile d'olive. Puis râper un peu de zeste de citron dans le saladier.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger et réserver.
- 7 Couper les extrémités de la ciboulette, puis l'émincer grossièrement.
- 8 Rouler le persil plat sur lui-même, puis l'émincer. Jeter les tiges.
- 9 Réserver les herbes ensemble dans un bol.
- 10 Après avoir disposé les crevettes décortiquées dans un plat creux, les napper d'un trait d'huile d'olive. Puis les assaisonner de sel.
- 11 Faire chauffer deux poêles sur feu vif.
- 12 Mettre les crevettes dans l'une des poêles.

- 13 Verser la chapelure dans l'autre poêle pour la faire dorer.
- 14 Retourner les crevettes, puis éteindre immédiatement le feu. Eteindre également le feu sous la chapelure.
- 15 Débarrasser les crevettes dans une assiette.
- 16 Ajouter les herbes hachées dans la poêle contenant la chapelure. Mélanger et débarrasser dans un saladier.

### **dressage**

60 g **Parmesan**

## **Étape 2**

### Dressage

- 1 Disposer les feuilles de salade dans une assiette. Dresser les crevettes tout autour.
- 2 Râper du parmesan sur la salade.
- 3 Mélanger la sauce puis verser un filet sur la salade. Enfin, parsemer de chapelure aux herbes.