



Vongole à la thaïe

Phase : **Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
126kcal	5,9g	0,99g	2,6g	0,19g	7,6g	5,3g
6%	7%	2%	3%	4%	18%	1%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
15 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de palourdes
- 200 g de cœurs de laitue coupés grossièrement
- 1 oignon rouge émincé finement
- 2 gousses d'ail
- ½ piment rouge émincé très finement
- ½ botte de coriandre grossièrement ciselée
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 cs d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

1. Nettoyer les palourdes en les rinçant plusieurs fois à l'eau.
2. Dans une casserole, à feu vif, ajouter l'huile d'olive, l'oignon, l'ail pressé et le piment. Faire rissoler un peu le tout.
3. Ajouter les palourdes, le vin blanc, du poivre et couvrir.
4. Après 1 minute, ajouter la coriandre. Bien mélanger.
5. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les palourdes s'ouvrent.
6. Disposer la salade dans chaque bol de taille moyenne, déposer les palourdes et agrémenter le tout avec un peu de jus de cuisson.