

Salades

Salade de mangue aux gambas



33 min 20 min 13 min **0** **370**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des fruits et des légumes

- 1 Remplir une casserole d'eau froide, porter à ébullition.
- 2 Préparer un bol d'eau très froide.
- 3 Monder la tomate. Pour cela, la plonger pendant une minute dans l'eau bouillante puis la placer dans l'eau froide.
- 4 Essuyer la tomate avec du papier absorbant. La couper en quatre, l'épépiner puis enlever la peau en tirant délicatement.
- 5 Couper la chair de tomate en lanières épaisses, puis en dés. Réserver dans un bol.
- 6 Saler les tomates, filmer et réserver au frais.
- 7 Verser les pistaches et les pignons sur une plaque de four. Enfourner pendant 10 min dans un four préchauffé à 150°C (Th.5). Surveiller pour ne pas les laisser brûler.
- 8 Couper le citron vert en deux, en extraire le jus à l'aide d'un presse-agrume.
- 9 Peler les mangues à l'économe.
- 10 Couper autour du noyau pour prélever les "joues" de la mangue.
- 11 Emincer en fines lamelles, arroser de jus de citron, filmer

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la salade de mangue aux gambas

18 **Gambas**
 2 **Mangue**
 2 **Tomate(s)**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 c. à soupe **Pistaches**
 1 c. à soupe **Pignons de pin**
 30 g **Gingembre frais**
 1 **Piment d'Espelette**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la vinaigrette

6 c. à soupe **Huile d'avocat**
 2 c. à soupe **Vinaigre de gingembre**
 1 **Sel**
 1 **Poivre long**

Ingrédients pour le dressage

et réserver au frais.

- 12 Sortir les fruits secs du four et les réserver dans un bol.

1 Citron(s) vert(s)

1 Poivre long

Étape 2

Préparation des gambas

- 1 Préchauffer le grill du four à 190°C (Th.6-7).
- 2 Dégeler les gambas dans un bol rempli d'eau chaude.
- 3 Sécher les gambas sur du papier absorbant puis les décortiquer. Inciser le dos pour retirer le boyau.
- 4 Disposer les gambas sur une plaque de four puis assaisonner de sel et de piment d'Espelette.
- 5 Les enfourner pendant 3 minutes sous le grill, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver sur une assiette jusqu'au moment de servir.

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Peler le gingembre frais au couteau, le tailler en pétales très fins presque transparents.
- 2 Tailler les pétales obtenus en julienne de deux à trois centimètres de longueur.
- 3 Effeuillez la coriandre fraîche préalablement lavée et séchée. Emincer finement les feuilles et réserver.
- 4 Broyer le poivre long au mortier pour développer l'arôme.
- 5 Idéalement, préférer un mortier en bois d'olivier et le faire au dernier moment pour qu'il conserve tout son arôme.
- 6 Dans un bol, mélanger l'huile, le poivre et le sel. Ajouter le vinaigre et mélanger vivement pour émulsionner l'ensemble.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser un lit de lamelles de mangue au fond de l'assiette.
- 2 Parsemer de fruits secs torréfiés et de coriandre. Répartir quelques morceaux de julienne de gingembre.
- 3 Disposer harmonieusement 3 gambas par personne, ajouter des dés de tomates. Assaisonner de poivre concassé et napper de vinaigrette. Ajouter un trait de jus de citron.