Jean-Yves Corvez

Salades

Salade de gambas aux agrumes et pousses de soja

20 min	15 min	5 min	0	495
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients

18 unité(s) entière(s) **Gambas**
2 **Orange(s)**
2 **Pamplemousse**
50 g **Mesclun**
100 g **Pousses de soja**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
4 **Tomate(s)**
1 **Amande(s) effilée(s)**
2 c. à soupe **Vinaigre balsamique**

Étape 1

Préparation des agrumes

1. Peler les pomelos à vif et prélever les segments. Réserver dans un bol.
2. Procéder de la même manière avec les oranges.
3. Mélanger le jus des deux fruits dans un récipient et réserver les segments.

Étape 2

Préparation des gambas

1. Décortiquer les gambas en laissant le dernier anneau et la queue.

Étape 3

Cuisson

1. Chauffer à feu vif l'huile dans une poêle puis ajouter les pousses de soja et les faire sauter. Réserver.
2. Saler et poivrer les gambas décortiquées.
3. Ajouter de l'huile dans la poêle encore chaude et saisir les gambas en les retournant.

4. Ajouter quelques amandes effilées.
5. Déglacer avec le jus d'agrumes et arrêter la cuisson.

Étape 4

Dressage

1. Verser le jus de cuisson des gambas dans un récipient.
2. Ajouter le vinaigre balsamique, le sel, le poivre, l'huile d'olive et remuer.
3. Assaisonner la salade avec cette vinaigrette et mélanger.
4. Mettre la salade dans un plat avec les pousses de soja et les suprêmes d'agrumes.
5. Disposer les gambas en rond au centre du plat, la queue en l'air.
6. Placer une tomate au centre et parsemer d'amandes effilées.