

*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.