



Salades

Salade d'aiguillettes de canard à la mangue



15 min	10 min	5 min	0	318
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Parer le céleri branche, le sécher et l'émincer finement.
- 2 Nettoyer le basilic, le sécher, l'effeuiller et le ciseler.
- 3 Préparer les mangues et tailler la chair en fines lamelles.

Étape 2

Cuisson et dressage des aiguillettes

- 1 Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire cuire les aiguillettes pendant 2 minutes, en les retournant régulièrement.
- 2 Ajouter le céleri, la sauce soja et le gingembre. Mélanger et faire cuire pendant 1 minute.
- 3 Ajouter la mangue, mélanger et cuire encore 1 minute.
- 4 Retirer du feu, verser dans un saladier. Saler et poivrer.
- 5 Laisser refroidir avant de disposer dans des assiettes. Parsemer de basilic et de poivre rose.

400 g **Aiguillette(s) de canard**

2 **Mangue**

2 branche(s) **Céleri-Branche**

2 tige(s) **Basilic**

2 c. à soupe **Huile de tournesol**

1 c. à soupe **Sauce soja**

1 pincée(s) **Gingembre en poudre**

1 **Sel**

1 **Poivre**

1 **Poivre rose**