



Salades

Tartare de crevettes, mangue et avocat, vinaigrette passion et noix de cajou



15 min **15 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

393

CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Ingrédients pour le tartare

200 g **Crevettes roses**
150 g **Mangue**
150 g **Avocat**
15 g **Noix de cajou**
1 **Citron(s) vert(s)**

Ingrédients pour la vinaigrette

2 **Fruit de la passion**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
5 g **Noix de cajou**
1 pincée(s) **Piment de
Cayenne**

Étape 1

Préparation de la mangue

- 1 Éplucher la mangue à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Détacher la chair en contournant le noyau.
- 3 La détailler en petits dés réguliers à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 2

Préparation de l'avocat

- 1 Couper l'avocat en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Retirer le noyau et ôter la peau.
- 3 Le détailler en petits dés réguliers de la même taille que la mangue à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 3

Préparation des crevettes

- 1 Retirer le tête et la carapace des crevettes roses.
- 2 Réserver deux crevettes et les fendre en deux dans le

sens de la longueur.

- 3 Détailler les autres en petits dés réguliers de la même taille que la mangue et l'avocat à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 4

Préparation du tartare

- 1 Presser le citron vert à l'aide d'un presse-agrumes.
- 2 Le citron vert, riche en vitamine C et plus doux que le citron jaune, permet à l'avocat de ne pas s'oxyder et ne dénature pas les saveurs du tartare.
- 3 Hacher grossièrement les noix de cajou à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Verser le jus de citron vert dans un grand bol et ajouter les noix de cajou, les dés de mangue, d'avocat et de crevettes.
- 5 Mélanger délicatement pour ne pas écraser les ingrédients à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 5

Préparation de la vinaigrette

- 1 Couper les fruits de la passion en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Prélever les graines à l'aide d'une cuillère à café.
- 3 Presser les graines dans une passette posée sur un bol pour en recueillir le jus.
- 4 Ajouter l'huile d'olive et le piment de cayenne et fouetter légèrement avec une fourchette pour créer une émulsion.
- 5 Hacher grossièrement les noix de cajou et les mélanger à la vinaigrette.

Étape 6

Dressage

- 1 Placer des emporte-pièces sur des assiettes de présentation et les remplir de tartare.
- 2 Tasser légèrement à l'aide d'un poussoir.
- 3 Déposer deux demi-crevettes sur chaque tartare.
- 4 Retirer les cercles et napper de vinaigrette aux fruits de la passion.
- 5 Servir bien frais.