



Salades

Salade de papaye verte aux crevettes



2h30 **30 min** **0** **2h** **289**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

500 g **Papaye(s)**
400 g **Crevettes grises**
8 **Citron(s)**
100 g **Carotte(s)**
0.5 botte(s) **Coriandre**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Orange(s)**
3 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 tige(s) **Coriandre**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Décortiquer entièrement les crevettes. Les fendre en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau d'office et retirer le boyau noir central.
- 2 Mettre les crevettes dans un saladier. Extraire le jus des citrons à l'aide d'un presse-agrumes et le verser sur les crevettes.
- 3 Mélanger, recouvrir le saladier de film alimentaire et laisser mariner 2 heures au frais.
- 4 Egoutter ensuite les crevettes dans une passoire et les rincer rapidement sous l'eau froide afin d'enlever l'excès d'acidité du citron.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Peler les carottes et la papaye verte à l'aide d'un économe puis les râper à l'aide d'une râpe.
- 2 Peler l'ail et le dégermer à l'aide d'un couteau d'office puis l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, ciseler finement la ciboulette et la coriandre.

- 4 Extraire le jus de l'orange à l'aide d'un presse-agrumes.
- 5 Mélanger l'ail, le jus d'orange, la sauce soja et l'huile d'olive dans un saladier. Saler, poivrer et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Ajouter la papaye verte, les carottes, les crevettes, la ciboulette et la coriandre. Mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser la salade dans des assiettes individuelles et décorer avec un peu de coriandre.
- 2 Déguster bien frais.