Salade de mangue et crevettes

30 MIN. ET MOINS – FRUITS DE MER – RECETTES – REPAS – SALADES – THÉMATIQUES

NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 filet d’huile
- 300 grammes de crevettes, crues, déveinées et décortiquées
- 2 mangues, pelées et coupées en dés
- 2 tomates, coupées en dés
- 2 échalotes françaises, ciselées
- 1 jalapeno, épépiné et coupé en très petits dés
- La chair de 2 avocats, coupés en dés
- 1 poignée de coriandre fraiche, ciselée
- Sel et poivre au goût

Sauce :

- 1 mangue, pelée
- 1 grosse gousse d’ail, pelée
- Le jus d’une lime
- 1 c. table (15 ml) de poudre de chili
- 1/4 tasse (60 ml) d’huile d’olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Éponger bien les crevettes avec un papier absorbant.
2. Saler et poivrer les crevettes.
3. Chauffer l’huile dans un poêlon à feu vif.
4. Ajouter les crevettes et les faire cuire environ 4 à 5 minutes en les retournant à la mi-cuisson. Réserver.
5. Dans un bol, mélanger les mangues, les tomates, les échalotes, le jalapeno, les avocats, la coriandre et les crevettes. Réserver.
6. Dans un mélangeur ou à l’aide d’un pied-mélangeur, rendre en purée très lisse les ingrédients de la sauce.
7. Arroser la salade de mangue de la sauce et bien touiller.
8. Ajuster l’assaisonnement.
9. Déguster.