

SALADE VOYAGE VOYAGE

POUR 1 BOWL

COMPOSITION

SALADE LÉGALE

40 g de salade romaine
ou 1 mélange de feuilles
de pourpier, moutarde,
betterave, lola rosa,
ciboulette, coriandre,
cerfeuil et estragon

40 g de chair
de mangue fraîche

20 g de poivron rouge

5 g de cébettes

5 g d'oignons rouges pickles

5 g de zestes
de citron vert bio

Coriandre fraîche

Sel, poivre

**OIGNONS ROUGES
PICKLES MINUTE**

10 g d'oignon rouge

10 g de vinaigre
balsamique blanc

2 g de jus de yuzu

1 g de sucre semoule

Sel

VINAIGRETTE À LA MANGUE

20 g de chair de mangue

10 g de jus d'orange

Le jus et le zeste
de 1/2 citron vert bio

1 pincée de sucre roux

1 filet de vinaigre
balsamique blanc

Feuilles de coriandre fraîche

5 g d'huile de pépins de raisin

Piment d'Espelette

Sel, poivre

GAMBAS SAUTÉES MARINÉES

3 ou 4 gambas crues

SALADE LÉGALE

Préparer la salade romaine ou le mélange de pousses et d'herbes. Éplucher et couper la mangue fraîche en dés. Couper le poivron rouge en tout petits dés. Émincer finement les cébettes en biseau. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.

OIGNONS ROUGES PICKLES MINUTE

Émincer l'oignon rouge très finement. Mélanger l'oignon émincé avec tous les autres ingrédients. Laisser mariner au minimum 15 minutes à température ambiante.

VINAIGRETTE À LA MANGUE

Mixer tous les ingrédients, sauf l'huile de pépins de raisin. La verser à la fin. Réserver au réfrigérateur.

GAMBAS SAUTÉES MARINÉES

Couper les gambas décortiquées en deux dans la longueur pour retirer le boyau noir. Les faire sauter quelques minutes dans une poêle bien chaude. Mettre à mariner les gambas cuites dans une partie de la vinaigrette à la mangue.

MONTAGE ET FINITION

Assaisonner la salade légale avec la vinaigrette à la mangue. Saler et poivrer de nouveau si besoin. Incorporer les gambas sautées marinées.

*Une salade belle et désirable comme
une chanson des années 1980!*