SALADE CREVETTES, MANGUE & ORANGE

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais (facultatif) : 1 heure | Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 10 crevettes décortiquées (= 80g environ)
- ½ mangue = 150g
- 2 poignées de jeunes pousses (épinards, mâche ou roquette ≈ 60g
- 1 grosse orange
- Raisins secs 20g = 1 à 2 càs
- Pignons de pin 1 à 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, basilic, menthe, persil
- Vinaigrette au citron ***(recette sur le blog)***

Astuces :

- Varier les fruits en fonction des saisons.
- Remplacer les crevettes par du saumon fumé.
- La mangue et les jeunes pousses sont naturellement riches en vitamine A ***(article sur le blog)***.

1. **Décortiquer** les crevettes si besoin.
2. **Éplucher** la mangue ***(technique en vidéo sur ma chaîne YouTube)*** et la couper en **petits cubes**.
3. Détailler des **suprêmes d'orange** ***(technique en vidéo sur ma chaîne YouTube)*** : enlever la peau de l'orange et prélever les quartiers en enlevant la pellicule blanche autour.
4. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. Préparer la sauce vinaigrette.
6. **Mélanger** tous les ingrédients, parsemer d'herbes aromatiques et verser la vinaigrette avant de servir.

@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr