



Salade de mangues aux scampis

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingrediënten

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe de tahini
- 1 cuillère à soupe de gingembre (râpé)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à thé d'huile de sésame

Pour la salade :

- 500 grammes de scampis (décongelés, décortiqués et déveinés)
- fleur de sel
- poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 laitue iceberg (émincée ou râpée)
- 1 mangue (grande, mûre, en cubes)
- 1 concombre (en bâtonnets)
- 1 avocat (en cubes)
- 1 poignée d'arachides (grillées et salées, hachées grossièrement)
- 1 piment espagnol (émincé)
- 1 bouquet de menthe fraîche

Bereidingswijze

- 1.** Mélangez tous les ingrédients pour la vinaigrette dans un récipient.



- 2.** Utilisez du papier absorbant pour sécher les scampis et saupoudrez-les généreusement de fleur de sel et de poivre noir. Faites-les ensuite joliment dorer dans de l'huile d'olive. Laissez refroidir.
- 3.** Dans un grand récipient, mélangez la laitue iceberg, la mangue, le concombre et l'avocat.
- 4.** Ajoutez la vinaigrette et remuez délicatement. Ajoutez les scampis, les cacahuètes et la menthe. Servez immédiatement.