



SALADE DE CREVETTES À LA MANGUE

prévoir temps de la marinade

 35 minutes 1 heure et 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de crevette, crue
- 100 grammes de chou chinois ou pak-choi ou pé-tsaï, cru
- 1 unité moyenne de mangue, pulpe, crue [285 g]
- 75 grammes de haricot mungo germé ou pousse de "soja", appertisé, égoutté
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru [150 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine [12 g]
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 2 grammes de gingembre, racine crue
- 2 grammes de piment, cru
- 20 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]
- 1 petit morceau de sucre roux [3 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la marinade : mélangez le gingembre râpé, le piment, le jus de citron vert, l'huile, la sauce soja, le sucre et l'ail pilé. Versez la marinade sur les crevettes dans un plat. Remuez, couvrez et laissez mariner 30 minutes au frais.
- 2° Préparez la salade à la mangue. Mettez le chou chinois en lanières et la mangue en dés dans un saladier. Ajoutez les germes de soja, le concombre en dés, le poivron finement émincé et le poivre. Mélangez bien et réservez.
- 3° Egouttez les crevettes, en réservant la marinade. Faites-les sauter 3 minutes dans une poêle. Ajoutez-les dans le saladier. Faites bouillir la marinade 2 minutes. Versez sur la salade et remuez délicatement. Parsemez de graines de sésame et coriandre et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (358 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	249 kcal	12 %
PROTÉINES	9 g	32 g	65 %
GLUCIDES	6 g	20 g	8 %
SUCRES	4 g	13 g	15 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	173 mg	619 mg	26 %