

Salade de calamars et mangue

Préparation : 20 mn

Cuisson : 8 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

500 g de blancs de calamar congelés

5 tranches de mangue

2 c à s d'échalotes hachées

2 c à s d'oignons rouges hachées

3 c à s bombées d'herbes aromatiques (persil, ciboulette et coriandre)

10 tomates cerises

6 baies roses

4 c à s d'huile d'olive

2 c à s de vinaigre de vin blanc

1 peu de pulpe de mangue

Le zeste d'1/2 orange

Le zeste d'1 citron vert

Piment d'Espelette

Sel et poivre du moulin

Faire décongeler à moitié les calamars puis les couper en 2 dans la longueur et les tailler en lamelles.

Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les calamars 6 à 8 mn puis les égoutter et laisser refroidir. Couper les tranches de mangue en dés ou en lamelles. Réserver.

Assaisonner les calamars avec les herbes, l'échalote, les oignons rouges, les baies roses écrasées, sel, poivre, un peu de piment d'Espelette, le vinaigre de vin blanc à la pulpe de mangue, huile d'olive, zestes de citron vert et d'orange. Mélanger. Ajouter la mangue en dés ou lamelles, les tomates cerises coupées en 2 et un filet d'huile d'olive. Mélanger et déguster bien frais.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>