

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du MARDI 28 avril

Tartare mangue, kiwi & crevettes

INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 1 mangue
- 4 kiwis
- 1 citron vert bio (ou non traité)
- 4 brins de coriandre
- 1 cm de gingembre frais
- Une quinzaine de crevettes roses cuites



PRÉPARATION : (15 mn)

- Ouvrez la mangue en deux parties en contournant le noyau. Quadrillez au couteau – sans percer la peau – la chair de chaque moitié de mangue et récupérez la chair à la cuillère pour la déposer dans un saladier. Récupérez au couteau la chair qui adhère au noyau après la découpe.
- Pelez le kiwi et détaillez-le en cubes puis mélangez-les aux dés de mangue.
- Décortiquez les crevettes, réservez-en 8 et coupez les autres en morceaux.
- Pressez le citron et arroser les fruits de son jus.
- Pelez le morceau de gingembre et taillez-le très finement.
- Effeuillez la coriandre et ciselez les feuilles au-dessus du saladier (réservez quelques feuilles pour la présentation).
- Ajoutez les morceaux de crevettes, les zestes de citron vert, le gingembre et la sauce soja au tartare. Mélangez délicatement.
- Répartissez le tartare dans les verrines, décorez d'une crevette et d'une feuille de coriandre.

Les + nutritionnels :

- La mangue : peu calorique et riche en vitamines dont la vitamine C.
- Le kiwi : peu calorique, le kiwi est source de vitamines et de minéraux.
- Les crevettes : produit de la mer, la crevette est riche en protéines et acides gras bénéfiques à la santé. Elle offre également de bonnes teneurs en vitamines du groupe B, minéraux et oligo-éléments

BON APPETIT !

