

SALADE AUX QUENELLES DE BROCHET *crevettes & mangue*



Entrée



Quenelles &
Soufflés



Nb. portions

4



Préparation

20 MIN



Cuisson

3 MIN



INGRÉDIENTS

- 2 quenelles de brochet façon beurre blanc Saint Jean
- 4 cœurs de laitue
- 12 grosses crevettes crues décortiquées
- 1 mangue
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Vinaigrette Huile d'olive/Vinaigre balsamique
- Jus d'un citron vert
- Feuilles de menthe
- Sel et poivre du moulin

RECETTE

Préparation

- Tailler grossièrement les cœurs de laitue et la menthe puis les mélanger dans un saladier ou dans les assiettes à servir.
- Peler et tailler la mangue en lamelles puis peler et émincer l'oignon rouge. Disposer les ingrédients sur la salade.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis saisir les crevettes sur les deux côtés à feu vif pendant 2 à 3 minutes en les retournant.
- Déglacer avec le jus de citron vert. Gratter les sucs puis verser le jus dans la vinaigrette. Saler et poivrer. Réserver.
- Découper les quenelles de brochet en rondelles puis les cuire 4 minutes de chaque côté en les retournant de temps en temps à feu vif dans une poêle chaude.
- Déposer les crevettes et les quenelles sur la salade puis servir immédiatement.