



FICHE RECETTE

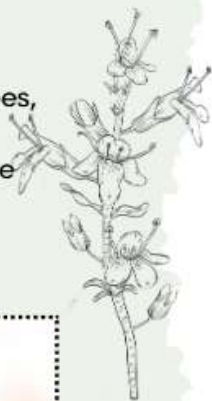


INGREDIENTS 2 Personnes

1 avocat
1/2 Mangue
12 crevettes sauvages
1/2 citron
Graines de sésame de 3 couleurs
Salade composée de : carotte râpées,
de pousses de soja,
du reste de l'avocat et de la mangue
et du reste de crevettes
Plusieurs feuilles de Basilic
Fleur de sel - Poivre au moulin

SAUCE

1 Yaourt grec
1/2 cuillère à café de moutarde
Citron
Ciboulette
Fleur de sel - Poivre au moulin



Avocat farcis mangue crevettes et sa salade



ÉTAPES



1. Mélanger les ingrédients de la sauce, réserver
2. Peler la mangue et couper l'équivalent de la moitié de celle-ci en petits cubes dans un saladier. Citronner et mélanger
3. Eplucher 6 crevettes et les couper en morceaux, les ajouter à la mangue.
4. Couper l'avocat en 2, retirer le noyau, puis à l'aide d'une cuillère Parisienne, prélever la chair de l'avocat pour agrandir le trou.
5. Mettre ces morceaux dans le saladier, puis citronner les deux 1/2 avocats le centre et les bords.
6. Verser des graines de sésame dans une assiette plate.
7. Retourner les avocat de l'assiette contenant les graines de sésame, bien appuyer pour que celles-ci collent à l'avocat.
8. Ciseler le basilic dans le saladier, après l'avoir lavé sur le tout
9. Ajouter une cuillère à soupe de sauce au yaourt grec. Mélanger puis remplir les avocat avec cette préparation
10. Ajouter sur le dessus les crevettes entières restantes. Décorer avec le Basilic.
11. Mélanger, les carottes râpées, les pousses de soja, la roquette avec le reste du saladier. Rectifier l'assaisonnement, sel poivre et éventuellement de la sauce.
12. Servir, un demi avocat avec la salade à part. Déguster

