

## Entrée

# Salade de gambas et de mangues

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 2 à 3 minutes

**Pour 4 personnes :**

12 gambas crues  
1 cuillerée à café de cassonade  
1 mangue  
4 petits oignons blancs nouveaux  
250 g de pousses de salades mélangées  
1 beau piment vert, frais  
1 morceau de gingembre frais de 4 cm d'épaisseur  
1 citron vert non traité  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
5 cl d'eau  
sel, poivre.

1 - Décortiquer les gambas en leur conservant un petit bout de queue. Couper la tête, faire une entaille juste avant la queue, puis enlever le petit boyau noir en tirant du côté étêté.

2 - Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Y faire sauter les gambas sur feu vif avec la cassonade, 1 minute environ par face, jusqu'à ce qu'elles soient saisies et roses, mais pas plus.



(Crédit photo : © Michel BURY/CEDUS)

3 - Les laisser refroidir.

4 - Pendant ce temps, préparer la sauce : laver, équeuter, fendre, épépiner et couper en morceaux le piment vert. Peler le morceau de gingembre et le couper en 2 ou 3 morceaux.

5 - Laver le citron, râper finement son zeste et presser son jus.

6 - Mixer le piment et le gingembre avec le reste d'huile, le jus du citron, 5 cl d'eau chaude, le sel et le poivre. Incorporer le zeste de citron et réserver.

7 - Peler et couper la mangue en dés. Peler et émincer finement les

oignons. Laver et essorer les pousses de salades.

8 - Mêler les pousses de salades, les rondelles d'oignons et les dés de mangue dans un saladier. Disposer les gambas par-dessus, puis arroser avec la sauce verte créole. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

9 - Servir très frais après avoir bien mélangé.

*Le petit plus : il faut conserver le jus de cuisson des gambas et le mettre dans la sauce, cela la parfumer.*

## Dessert

**Pour 4 personnes :**

150 g de biscuits sablés  
75 g de beurre  
4 bananes  
50 g de copeaux de chocolat au lait  
• Pour le caramel :  
150 g de sucre en poudre 4 c. à soupe d'eau  
50 g de beurre demi-sel  
• Pour la chantilly :  
20 cl de crème fleurette (30 % de matière grasse) 1 c. à soupe de sucre glace 1 gousse de vanille

1) Préparer le caramel :

Dans une casserole, faire frémir 6 min le sucre et l'eau sans remuer, jusqu'à obtention d'un caramel blond. Ajouter le beurre demi-sel coupé en morceaux, porter 2 min à frémissements. Réserver le caramel dans un bol.

2) Préparer la chantilly : Placer le récipient, les fouets du batteur et la crème fleurette au congélateur 15 min. Monter la crème en chantilly ferme avec le sucre glace,

ajouter la gousse de vanille fendue et grattée.

3) Préparer les biscuits :

Mixer les biscuits au robot jusqu'à l'obtention d'une chapelure. Ajouter le beurre fondu et mélanger. Verser la préparation dans un moule (environ 22 cm de diamètre), lisser la surface avec le dos d'une cuillère à soupe en insistant sur les

bords et réserver au frais pendant 1/2 h afin de bien solidifier la base.

4) Préparer les banoffees : Etaler le caramel sur la préparation à base de biscuits, répartir les bananes coupées en rondelles. Recouvrir de chantilly, parsemer de copeaux de chocolat au lait. Réserver au frais au moins 2 h avant de servir en portions individuelles.



(Crédit photo : © Daniel METTOUDI / CEDUS)