

Wraps Exotiques à la Mangue et aux Scampis Marinés

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 min

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS) 4 grands
- FROMAGE FRAIS 8 c à soupe
- MANGUE(S) 2
- CONCOMBRE 2/3
- CITRON(S) 1 c à soupe
- POIVRE DE CAYENNE
- SAUCE AU SOJA 2 c à soupe
- ASSORTIMENT DE SALADES

Pour les scampis marinés :

- SCAMPIS 40-50
- HUILE D'OLIVE 100 ml
- CITRON(S) le jus d'1/2
- OIGNON(S) ROUGE(S) 1
- AIL EN POUDRE 1/2 c à café
- CURCUMA 1/2 c à café
- GINGEMBRE 1/2 c à café

Recette:

- Dégelez et décortiquez les scampis.
- Emincez finement l'oignon rouge.
- Préparez la marinade en mélangeant jus de citron, huile et épices. Ajoutez l'oignon et les scampis coupés en petits morceaux. Réservez au frais au moins 45 minutes.
- Coupez la mangue en petits dés.
- Pelez et épépinez le concombre. Coupez-les en petits dés.
- Mélangez la mangue et le concombre dans un plat creux avec 1 c à soupe de jus de citron, la sauce soja et une pointe de poivre de Cayenne. Réservez au frais.
- Dans une poêle chaude, faites revenir 1 minute les scampis marinés. Laissez un peu tiédir.
- Passez les wraps 40 secondes au micro-onde.
- Etalez le fromage frais sur les wraps. Ciselez un peu de salade par-dessus.
- Ajoutez ensuite un peu de salade de mangue-concombre et ensuite les scampis marinés cuits.
- Roulez les wraps et emballez-les dans du papier aluminium.
- Placez au frais 20-30 minutes.
- Servez les wraps coupés en deux, sur un lit de salade et éventuellement le reste de salade mangue-concombre.

