

Salade Mangue, Écrevisse et Épinards

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- EPINARDS	300g
- CHICON(S)	1
- ECREVISSE (CHAIR)	300g
- MANGUE(S)	1
- PIGNONS DE PIN	2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	8 c à soupe
- VINAIGRE BALSAMIQUE	4 c à soupe
- PIMENT DE CAYENNE	2 pincées
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Nettoyez et ciselez finement les épinards et les chicons.
- Pelez et détaillez la mangue en bâtonnets.
- Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et le piment de Cayenne.
- Dans les assiettes, déposez les épinards avec les chicons émincés. Ajoutez la mangue. Salez et poivrez.
- Dans une poêle chaude, faites revenir les écrevisses pendant 30 secondes avec une pincée de piment de Cayenne.
- Répartissez-les sur la salade puis arrosez le tout avec la vinaigrette et ajoutez les pignons de pin grillés.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez d'une bonne tranche de pain beurrée (beurre salé).