



4 pers.



300 gr de salade mixte

1,5 concombres

300 gr de feta

2 mangues

Huile de sésame ou de riz

500 gr de scampis  
décortiqués

Vinaigre balsamique ou de  
citron

Sel, poivre

#### NOTE DU CHEF

Peut se servir avec du quinoa.

Le déglçage au vinaigre est  
facultatif.

## Salade concombre, feta, mangue, scampis

Par Chloé

**1** Faire revenir les scampis dans une poêle avec un fond d'huile pendant 15 minutes à feux doux.

**2** Découper la feta, le concombre et la mangue en dés.

**3** Disposer la salade sur assiette et garnir avec le concombre, la feta et la mangue.

**4** Lorsque les scampis sont cuits, déglacer avec du vinaigre balsamique ou vinaigre de citron.

**5** Disposer les scampis sur assiette.

Astuce pour découper des dés de mangue :

Découper la mangue en 2 dans le sens de la longueur et enlever le noyau.

Faire des entailles dans la chair des demi-mangues dans la longueur et la largeur pour faire des petits carrés sans couper dans la peau.

Ensuite retourner la demi-mangue de façon à pouvoir découper les dés prédécoupés à la base de la peau.



*Bon appétit !*