



Brochettes de gambas et mangues

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 2 heures

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 16 gambas ou grosses crevettes
- 2 cups de mangue C'Zon (2x100g)
- 1 citron vert
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- 2 jeunes pousses d'oignons C'Zon
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre Sel/poivre

1. Eplucher les gambas et enlever les têtes. Les faire mariner 2h dans le jus du citron vert avec 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe de miel d'acacia, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et les jeunes pousses d'oignon C'Zon émincées.
2. Dans un bol, mettre 1 cuillère à soupe de miel d'acacia légèrement chauffé. Faire tremper un à un les morceaux de mangue dans la préparation (recouper les morceaux si besoin pour avoir au moins 2 cubes de mangue par brochette).

3. Réaliser les brochettes en intercalant mangue et gambas bien égouttées.
Faire cuire à feu vif dans une poêle anti-adhésive pendant 5-6mn en retournant les brochettes. Réserver.
4. Faire réduire un peu de marinade en la chauffant à feu vif 5-10mn jusqu'à obtention d'un caramel liquide.
Servir les brochettes avec un peu de caramel dessus.
- 5.

Astuces

On peut également utiliser pour ces brochettes de l'ananas qui se mariera parfaitement avec les gambas. On peut les servir aussi bien en apéritif qu'en entrée avec un mesclun ou un mélange de mâche-roquette simplement assaisonné à l'huile d'olive avec un peu de sel.

Cette recette se réalise avec des fruits et légumes frais prêts à l'emploi C'Zon disponibles au rayon fruits et légumes en GMS.