Salades

Salade d'aiguillettes de canard à la mangue

15 min	10 min	5 min	0	318
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Parer le céleri branche, le sécher et l'émincer finement.
2. Nettoyer le basilic, le sécher, l'effeuiller et le ciseler.
3. Préparer les mangues et tailler la chair en fines lamelles.

Étape 2

Cuisson et dressage des aiguillettes

1. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire cuire les aiguillettes pendant 2 minutes, en les retournant régulièrement.
2. Ajouter le céleri, la sauce soja et le gingembre. Mélanger et faire cuire pendant 1 minute.
3. Ajouter la mangue, mélanger et cuire encore 1 minute.
4. Retirer du feu, verser dans un saladier. Saler et poivrer.
5. Laisser refroidir avant de disposer dans des assiettes. Parsemer de basilic et de poivre rose.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 400 g **Aiguillette(s) de canard**
- 2 **Mangue**
- 2 branche(s) **Céleri-Branche**
- 2 tige(s) **Basilic**
- 2 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 c. à soupe **Sauce soja**
- 1 pincée(s) **Gingembre en poudre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Poivre rose**