

Salade de crevettes croustillantes, crème épicée

Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les crevettes

16 crevettes crues décortiquées et déboyautes

150g de chapelure panko ou flocons de mousseline ou chapelure de pain

PUBLICITÉ

(la chapelure japonaise est très croustillante)

100g de farine de riz (ou féculé de maïs

2 œufs (mais Cyril n'utilise que le blanc pour alléger)

Pour la salade

1 romaine

2 avocats épluchés

quelques feuilles de coriandre ciselées

2 oignons nouveaux lavés et émincés

12cl d'huile de sésame

5cl de vinaigre balsamique blanc (on peut remplacer par un vinaigre de cidre ou autre)

Pour la sauce

2 cuil. à soupe de mayonnaise

50g de yaourt grec (on peut éventuellement remplacer par du fromage blanc)

1 cuil. à soupe de gingembre haché

1 gousse d'ail hachée

Tabasco

Graines de sésame

Huile de tournesol

Préparation de la sauce et de la vinaigrette

Mélangez dans un saladier le yaourt grec avec la mayonnaise, l'ail, le gingembre et parfumez au Tabasco. Réservez de côté.

Dans un second saladier, versez l'huile de sésame et le vinaigre balsamique, du sel et de poivre.

Coupez la romaine en lamelles de ½cm d'épaisseur, mettez-la dans un saladier, ajoutez la coriandre et les oignons.

Coupez en dés les avocats. (pour ne pas qu'ils noircissent il faut les citronner si on les coupe à l'avance)

Préparation des crevettes

Assaisonner les crevettes avec du sel et du poivre.

Panez les crevettes dans la farine de riz puis dans les œufs battus (ou juste les blancs) et enfin dans la chapelure de votre choix. Déposez-les dans une assiette.

Dans la casserole d'huile chaude, faites frire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis égouttez-les sur une assiette avec un papier absorbant.

Dressage

Ajoutez les avocats dans la salade, assaisonnez la salade de vinaigrette, déposez dans un plat. Coupez les crevettes en dés et mettez-les dans un saladier avec une à deux cuillerées de sauce yaourt-mayo (pas trop quand même!), déposez les crevettes sur la salade, ajoutez des oignons nouveaux et un peu de coriandre pour la fraîcheur et parsemez de sésame et râpez du citron vert.