



CREVETTES AU CHUTNEY DE BETTERAVE ET MANGUE



Pour 6 personnes :

- 1 mangue mûre
- 1 betterave cuite de 150 g
- Les zeste d'1 citron vert
- 3 capsules de cardamome verte
- 30 g de miel toutes fleurs
- 1 càs de vinaigre de xères
- 1 càs de jus de citron vert
- 36 grosses crevettes
- 1 càc d'huile d'olive

Décortiquer les crevettes et les réserver. (Ne pas jeter les carapaces et les têtes qui, comme à chaque fois serviront à faire un fond que vous congèlerez sous forme de glaçons).

Pour le chutney :

Ouvrir les cardamomes et en extraire les graines.

Éplucher la mangue et la betterave et les tailler en petits dés.

Verser dans une poêle les graines de cardamome et le miel et faire colorer à feu moyen. Ajouter les dés de betterave et de mangue, saler, poivrer et cuire environ 1 mn. Verser le jus de citron et le vinaigre.

Les crevettes :

Chauffer la poêle avec la càc d'huile d'olive et réchauffer les crevettes.

Dresser dans des verres, d'abord, une grosse càs de chutney et les crevettes sur lesquels vous parsèmerez les zestes du citron vert.

C'est tout, c'est vraiment facile et rapide. La prochaine fois, je le ferai, comme dans la recette avec des pavés de cabillaud.