



## **CRABE ROYAL A LA MANGUE**



**Pour 4 personnes:**

**Très facile**

**Préparation: 35 mn en tout**

**Cuisson: 5 mn**

3 ou 4 manchons de crabe royal (selon leur taille)  
Quelques càs d'huile d'olive  
2 oranges  
1 petite mangue mûre (les 3/4 en dés et le quart restant en purée)  
½ concombre  
1 oignon rouge  
3 càc de vinaigre balsamique  
Sel et poivre  
Quelques feuilles de mesclun

### Le crabe:

Décortiquer les pattes du crabe en coupant la carapace aux ciseaux. Découper la chair en tronçons réguliers.

### Le coulis mangue-orange:

Presser les oranges au dessus d'une casserole et faire réduire le jus jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Couper le feu, ajouter la purée de mangue et un filet d'huile d'olive. réserver.

### Julienne de mangue:

Tailler le concombre, le reste de la mangue et l'oignon en petits dés (julienne) et les assaisonner avec un peu d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

### Dressage:

Poser les morceaux de crabes et un peu de julienne de mangue, un trait de coulis, quelques feuilles de mesclun parsemer des gouttes de vinaigrette autour.