



- 500g d'anneaux de calmar
- 2 mangues
- ½ concombre
- 1 poignée de roquette
- 5 branches de coriandre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cc de cumin en poudre
- 2 CS de sauce soja
- 1 CS d'huile de sesame
- 1 CS d'huile d'olive
- le jus d'un citron vert
- 1 CS de sauce au piment doux (sauce "Nems")
- 1 cc de gingembre frais rapé
- fleur de sel, poivre



SALADE DE CALMARS A LA MANGUE (Pour 4)

- Mélanger dans un bol l'ail, le cumin, la sauce soja, les 2 huiles, le jus de citron, la sauce au piment et le gingembre.
- Mettre le saladier au réfrigérateur pendant 3 heures à mariner.
- Peler les mangues et les couper en lamelles. Eplucher le concombre et le couper en fines lamelles. hacher la coriandre.
- Égoutter les calmars sans garder la marinade. Faire griller les anneaux dans une poêle très chaude, à feu vif. Les cuire rapidement jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Assaisonner.
- Dresser la salade, la coriandre, les mangues, le concombre dans une assiette.
Verser les calmars par dessus, arroser du reste de sauce, assaisonner avec de la fleur de sel et un peu de poivre.