

Salade De Riz Complet A L'orientale, Brochette De Queues De Gambas, Vinaigre Balsamique

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 12 queues de gambas moyennes
- 1 mangue
- 200 g de riz complet
- 1/2 l de vinaigre balsamique
- 50 g de paprika
- 3 échalotes ciselées finement
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet d'aneth
- 1 citron

Progression :

Cuire le riz complet dans un récipient d'eau bouillante salée environ 12 minutes. Faire réduire à feu doux le vinaigre balsamique jusqu'à l'obtention d'un sirop, réserver ensuite à température ambiante.

Décortiquer les queues de gambas, retirer la tête, dans un récipient les arroser d'huile d'olive et de paprika, les laisser mariner pendant 15 minutes. Eplucher la mangue, tailler des fines lanières à l'aide d'un économe.

Piquer les gambas sur les brochettes et les faire cuire dans une poêle non adhérente avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Ne pas trop les cuire, elles seraient trop sèches.

Mélanger le riz avec les mangues, les échalotes, ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, un trait de citron, saler et poivrer. Mélanger les herbes, les assaisonner d'un trait d'huile d'olive et de citron.

Disposer sur le centre des assiettes la salade de riz, tout le tour disposer les brochettes de gambas, sur le riz disposer la salade d'herbes, faire un cordon de vinaigre balsamique