



Wok d'endives et de mangue aux gambas

Alors, dans mon panier ?

- { Pour 4 personnes }
- 5 endives
- 2 carottes
- 1 mangue
- 500 g de gambas
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de soja non sucré
- 1 cuillère à soupe de soja sucré
- Le jus d'une demi citron vert
- 300 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1/2 càc de graines de coriandre fraîchement moulue
- 1 cuillère à soupe de pluches de coriandre fraîche
- 1 cm de gingembre frais et haché
- Fleur de sel
- Poivre noir du moulin
- 400 g de nouilles de riz

Ensuite, comment faire ?

- Eplucher les carottes et les couper en fines lanières.
- Effeuillez les endives, les couper en lanières dans le sens de la longueur. Dans un plat, les mélanger avec le jus de citron vert. Peler et couper la mangue en lanières.
- Faire tremper les nouilles de riz dans l'eau tiède pendant 15 minutes.
- Décortiquer les gambas.
- Dans un wok très chaud, verser un filet d'huile d'olive et faire sauter les gambas pendant 1 minute de chaque côté à feu vif. Assaisonner de fleur de sel et poivrer. Les réserver.
- Dans le même wok, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive, et faire revenir les lanières de carottes pendant 3 à 4 minutes à feu vif.
- Ajouter les sauces soja, le gingembre haché, la coriandre moulue et le curry. Mélanger.
- Verser le lait de coco, couvrir et laisser cuire pendant quelques minutes à feu doux.
- Ajouter les lanières d'endives et de mangues dans le wok. Cuire pendant 5 à 6 minutes.
- Remettre les gambas dans le wok ainsi que les nouilles de riz pendant 2 ou 3 minutes.
- Parsemer de pluches de coriandre et déguster aussitôt.

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 30 minutes.