

Gamberoni grillé, salade d'avocat et mangue (Pour 4-5 personnes).

Liste et quantités d'aliments

10 grosses gambas
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 gousse d'ail
 1 mangue
 2 avocats
 4 tomates
 4 jeunes oignons
 Le jus d'un citron
 Le zeste d'un citron
 Sel et poivre
 Sel de Guérande ou gros sel
 300 g de riz Basmatis

Préparation*

- Couper en brunoise (en petits dés) la mangue, les avocats et les tomates épépinées (enlever la chair des tomates préalablement)
- Emincer finement les jeunes oignons
- Mélanger les ingrédients délicatement, ajouter sel, poivre, jus d'un citron rectifier si nécessaire, garder au frais.
- Faire cuire le riz dans de l'eau salée avec le zeste d'un citron, réserver.
- Dégermer les gousses d'ail (enlever la partie indigeste), piler dans un mortier, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Décortiquer les gambas, inciser le dos de chaque gambas, enlever les déchets (qui se trouve dans l'incision) et remplir avec une cuillère à café d'ail, parsemer de sel de Guérande ou gros sel
- Huiler le grill avec 1 cuillère à café d'huile d'olive, faire chauffer et cuire les gambas 3-4 minutes de chaque côté.
- Dresser les gambas, le riz et la salade séparément sur l'assiette.

*Recette d'après le chef Yoth Ondora, restaurant « Yoma »

☺ Bon appétit

valeurs nutritionnelles du plat par personne

Plat	Protéides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie (Kcal)
Gambas, salade et riz	12	10,6	58	375

Intérêt nutritionnel du plat

Pratique dans un tuppewear, il est facile à transporter pour la déguster comme repas de midi à l'école, au travail, c'est un repas complet composé de féculent (riz), de protéines (gambas), de fruits et légumes.

Zoom sur un fruit exceptionnel : l'avocat !

Fruit de l'avocatier, l'avocat a été souvent pointé du doigt à cause de sa richesse en graisses, appelé autrefois "beurre du pauvre" en Amérique, il était considéré comme un produit de luxe en Europe. Les avocats que l'on trouve sur le marché proviennent principalement des Antilles, d'Afrique, d'Australie, d'Israël et d'Espagne

L'avocat se distingue par un taux d'acides gras insaturés (bonnes graisses) élevé, favorables au bon fonctionnement de l'appareil cardio-vasculaire et permet de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

L'avocat représente une grande source de magnésium, et surtout de potassium. Mais aussi de phosphore, de fer, de cuivre et de zinc.

L'avocat est aussi riche en vitamines C, B, et surtout la E.

Quelle que soit la variété, la chair jaune de l'avocat, ni sucrée, ni salée, dévoile un léger goût de noisette, et une consistance crémeuse proche du beurre lorsque le fruit est bien mûr.

Contrairement aux autres fruits, l'avocat ne mûrit pas sur l'arbre mais seulement une fois récolté. Pour vérifier s'il est bien mûr, il suffit de presser la peau pour évaluer la texture de la chair, et donc le stade de maturation.

A moins de le manger le jour même, il est préférable d'acheter un avocat encore ferme et sans tâche, afin de le laisser mûrir jusqu'au jour de sa dégustation.

La chair jaune de l'avocat a tendance à s'oxyder et à noircir rapidement. Il suffit de l'arroser simplement de jus de citron, un anti-oxydant très efficace.

Très rarement cuit, l'avocat se consomme donc essentiellement cru, salé ou sucré selon l'endroit de la planète où l'on se situe. En Europe, on le consomme généralement en salade avec des crudités, ou en entrée avec de la vinaigrette,



il n'est pas rare de le retrouver en apéritif sous forme de *guacamole*, fameuse spécialité mexicaine à base de purée d'avocat.

De façon plus exotique, il est également possible de déguster l'avocat en dessert, comme au Brésil ou aux Philippines, accompagné de sucre, de citron ou même de crème.