

# Brochetas de Vieiras de Mango a la parrilla y salsa



## Ingrédients:

- 6 noix de St-Jacques.
- 1 Mangue bien mure.
- 1/2 Oignon rouge.
- 1/2 Tomate.
- 1 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge (*Oliflix*).
- Sel.
- Piment d'Espelette.
- 2 Piques brochette.

## Préparation:

Préparer la salsa

- Découper la moitié de la mangue, l'oignon et la demi tomate en petits dès, saler et ajouter un peu de piment d'Espelette, remuer et placer au frais.

Faire chauffer la plancha sur feu fort pendant qu'on prépare les brochettes

- Inciser le dessus des noix de St-Jacques en faisant un quadrillage léger avec le couteau.
- Découper l'autre moitié de mangue en gros dès puis constituer les brochettes en plaçant en 1<sup>er</sup> un cube de mangue puis une noix de St-Jacques puis une mangue et ainsi de suite, saler.
- Huiler légèrement la plancha puis passer un papier absorbant pour bien étaler l'huile d'olive.
- Placer les brochettes de St Jacques sur la plancha et baisser le gaz sur feu moyen, faire cuire 1 minute sur chaque face.
- La cuisson des brochettes de St Jacques est bonne quand le dessus est bien marqué et que l'intérieur est encore un peu transparent.
- Servir les brochettes de St Jacques et mangue avec la salsa pour apporter du croquant, du frais et du sucré-salé.

## Conseil:

Vous pouvez les servir avec du riz ou des pommes de terre vapeur pour un plat encore plus complet.

Ou encore remplacer la mangue par d'autres fruits comme l'ananas ou la clémentine.