



# SALADE DE CALMARS, TOMATE, TAGLIATELLES DE MANGUE

par Philippe Mouchel, Melbourne, Australie

---

Nbre de personnes : 4

## **Ingrédients**

1 kg de calamars frais de taille moyenne (environ 10cm de long)  
16 tomates cerise coupées en deux  
50 g d'échalotes hachées finement  
50 g d'oignon rouge haché finement  
30 g d'herbes fraîches hachées (persil plat, ciboulette, coriandre)  
6 baies roses lyophilisées  
1 dl de vinaigre de mangue (recette ci-dessous)  
3 dl d'huile d'olive Extra Vierge  
2 mangues fraîches (300 g chaque), pas trop mûres  
Rapée d'orange (1/2 orange)  
Rapée de citron (1 citron)  
Fleur de sel, poivre blanc du moulin  
Piment d'Espelette

## **Réalisation**

Nettoyez les calamars sous l'eau (froide) du robinet, enlevez les tentacules et réservez.  
Enlevez la peau noire à l'extérieur des calamars ainsi que le cartilage.  
Mettez les calamars nettoyés sur une planche à découper.  
Les couper en deux dans le sens de la longueur (en portefeuille) bien nettoyer l'intérieur à l'aide d'un papier de cuisine.  
Etaler un papier film sur votre plan de travail, rouler en envelopper chaque calamar dans du papier film. Fermez chaque petit boudin avec de la ficelle de cuisine.  
Nettoyer les tentacules, couper la tête (la jeter), réserver les tentacules au frais.  
Pelez les mangues. A l'aide d'une mandoline, coupez de fines tranches. Tournez la mangue et renouveler l'opération. Coupez deux tranches en fine julienne, réservez. Coupez toutes les autres en tagliatelles.  
Parez bien le noyau de mangue (les parures serviront à la confection du vinaigre) gardez aussi le noyau.  
Faites chauffer une casserole d'eau chaude et pochez les boudins de calamars (la température idéale est de 60 degrés pendant 30minutes). Refroidir en bac avec des glaçons.  
Retirer les papiers film des calamars, les couper aussi en tagliatelles et les mettre dans un bol en inox.

## **Finition&Dressage**

Assaisonnez les tagliatelles de calamars avec les herbes , échalotes, oignons, herbes, baies roses, sel, poivre, piment d'Espelette, vinaigre de mangue et huile d'olive, ainsi que les rapées d'orange et de citron.

Ajoutez les tagliatelles de mangue à la salade , mélanger intimement.  
Dresser dans une assiette en donnant du volume à la préparation.



## **SALADE DE CALMARS, TOMATE, TAGLIATELLES DE MANGUE** **par Philippe Mouchel, Melbourne, Australie**

---

Ajouter les tomates cerises coupées en deux, finir avec la julienne de mangue et quelques feuilles de persil plat et un filet d'huile d'olive.

Dégustez bien frais.

J'aime cette salade, rafraîchissante en été. Dans les bars et restaurants australiens, la mangue intègre beaucoup de cocktails à cette saison. Elle se prépare aussi en salades, surtout avec des crustacés comme le homard ou la langouste avec laquelle elle se marie très bien. C'est ce qui m'a donné l'idée de la faire avec des calamars.

Pour le vinaigre de mangue

Mixez toutes les parures de mangue (pulpe et noyaux) ajoutez de jus de 3 citrons, ½ litre de vinaigre de vin blanc et une bonne cuillerée à soupe de sucre semoule.

Vous pouvez faire ce vinaigre au moment de la réalisation de la recette, mais je vous recommande de le préparer un mois à l'avance pour bien le laisser macérer. Vous pouvez aussi rajouter à ce vinaigre des zestes d'orange, de citron vert, des tomates cerises.