

Pétoncles poêlés avec salsa de mangue et Feta

1 mangue mûre, tranchée et coupée en petits dés

1/2 oignon rouge, finement haché

1 piment Jalapeño, émincé

1/2 tasse | 125 ml Fromage Feta émietté Tre Stelle[®]

1 c. à soupe | 15 ml zeste de lime fraîchement râpé

1 c. à soupe | 15 ml jus de lime fraîchement pressé

1 c. à soupe | 15 ml huile d'olive

4 feuilles de basilic frais, tranchées en chiffonnade

sel et poivre noir au goût

huile de canola

8 pétoncles géants frais

sel et poivre noir

Temps de préparation: 15 minutes
Prête en: 30 minutes ou moins
Donne: Donne 8 portions individuelles

Salsa à la mangue:

1. Combiner tous les ingrédients de la salsa dans un bol moyen.
2. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.
3. Pour développer les saveurs au maximum, laisser la salsa revenir à la température ambiante avant de servir.

Pétoncles:

1. Rincer les pétoncles à l'eau froide, égoutter et bien sécher à l'aide d'un essuie-tout.
2. Dans un grand poêlon antiadhésif, verser suffisamment d'huile de canola pour couvrir le fond.
3. Faire chauffer à feu moyen-élevé jusqu'à l'obtention d'une chaleur moyenne.
4. Saler et poivrer les pétoncles.
5. Les déposer dans le poêlon.
6. Cuire 1 minute sans les bouger.
7. Tourner délicatement et cuire encore 2 minutes.
8. Retirer les pétoncles du poêlon et les déposer dans un plat de service.
9. Garnir de salsa à la mangue et servir.