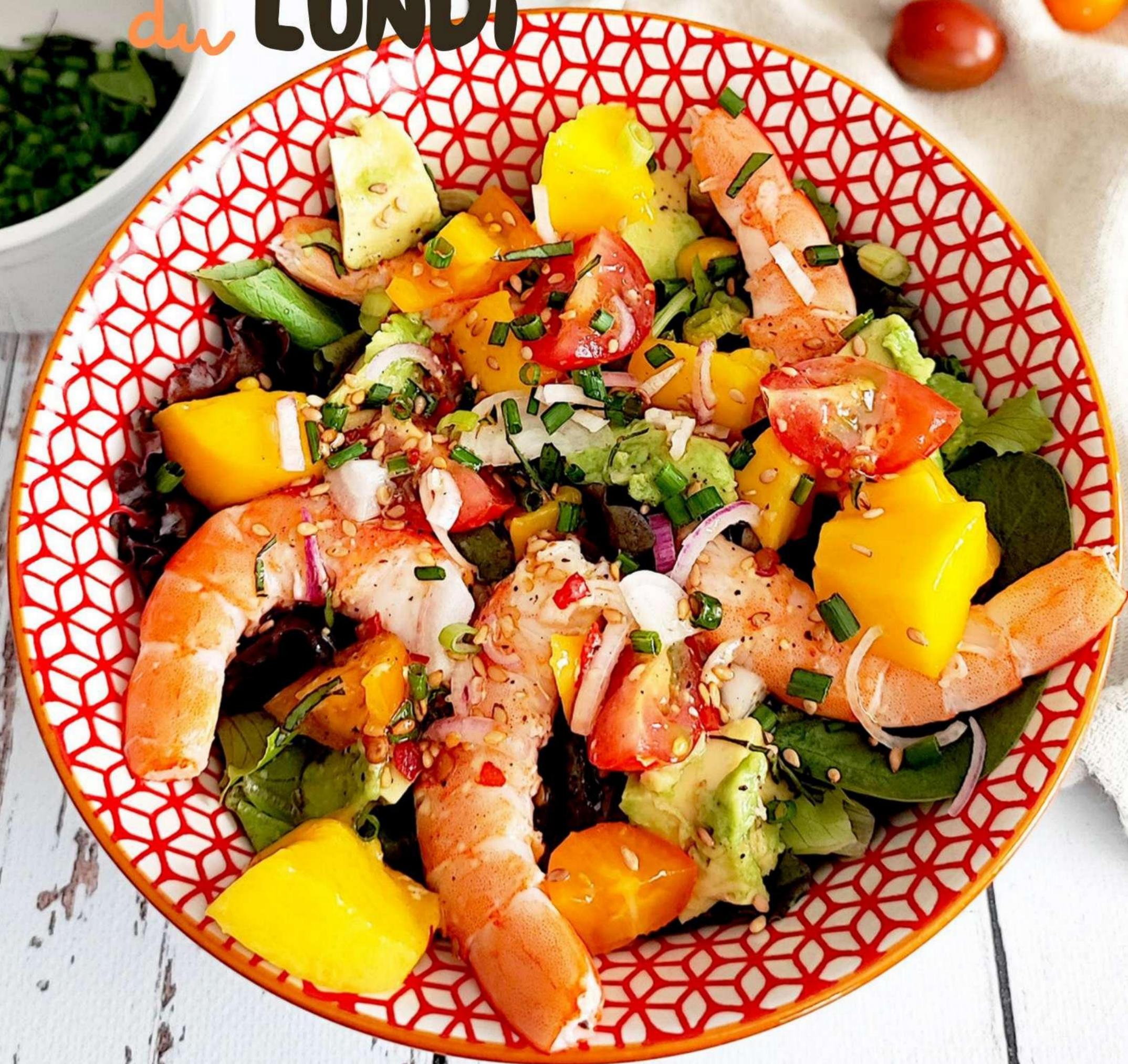


LA RECETTE *du* LUNDI



salade de mangue, avocat et crevettes
au gingembre

salade



INGRÉDIENTS

- 2 mangues mûres, pelées et coupées en dés
 - 2 avocats, pelés et coupés en dés
 - 300 g de crevettes cuites et décortiquées
 - 1 concombre, coupé en dés
 - 1 petit oignon rouge, finement émincé
 - 1 poivron rouge, coupé en dés
 - 1 poignée de coriandre fraîche, hachée
 - 1 poignée de menthe fraîche, hachée
 - 1 piment rouge (facultatif), finement tranché
 - Graines de sésame (doré, yuzu ou wasabi selon votre goût)
-
- Pour la vinaigrette au gingembre :
 - 2 c. à soupe de jus de citron vert
 - 1 c. à soupe de vinaigre de mangue
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive de Crète
 - 1 c. à soupe de miel
 - 1 c. à café de gingembre en poudre
 - 1 c. à café de niora
 - Fleur de sel à la vanille et poivre de Madagascar



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- 1. Préparer la vinaigrette
 - Dans un bol, fouettez tous les ingrédients : citron vert, vinaigre, huile d'olive, miel, gingembre, niora, sel et poivre. La vinaigrette doit être bien émulsionnée.
- 2. Assembler la salade
 - Dans un grand saladier, mettez les dés de mangue, avocat, crevettes, concombre, oignon, poivron, coriandre, menthe et piment si vous l'utilisez.
 - Versez la vinaigrette par-dessus et mélangez très délicatement pour ne pas écraser les morceaux tendres.
- 3. Garniture et service
 - Saupoudrez de graines de sésame juste avant de servir.
 - Vous pouvez servir immédiatement ou laisser reposer 15-20 minutes au frais pour que les saveurs se marient.
- 💡 Astuces & conseils
 - Avocat parfait : ajoutez-le à la dernière minute pour éviter qu'il noircisse.
 - Pour les enfants : supprimez le piment pour une version douce.
 - Batch cooking : préparez tous les ingrédients la veille (sauf l'avocat), assemblez juste avant le repas.
 - Végétarien ? Remplacez les crevettes par du tofu grillé ou du halloumi rôti.
 - Accord boisson : un thé glacé au citron vert ou un rosé bien frais fera des merveilles !
- 🍴 Suggestions d'accompagnement
 - Tartines de pain grillé au fromage frais
 - Riz parfumé à la noix de coco
 - Soupe froide (type gaspacho) pour un combo ultra frais

