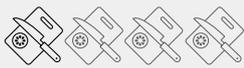
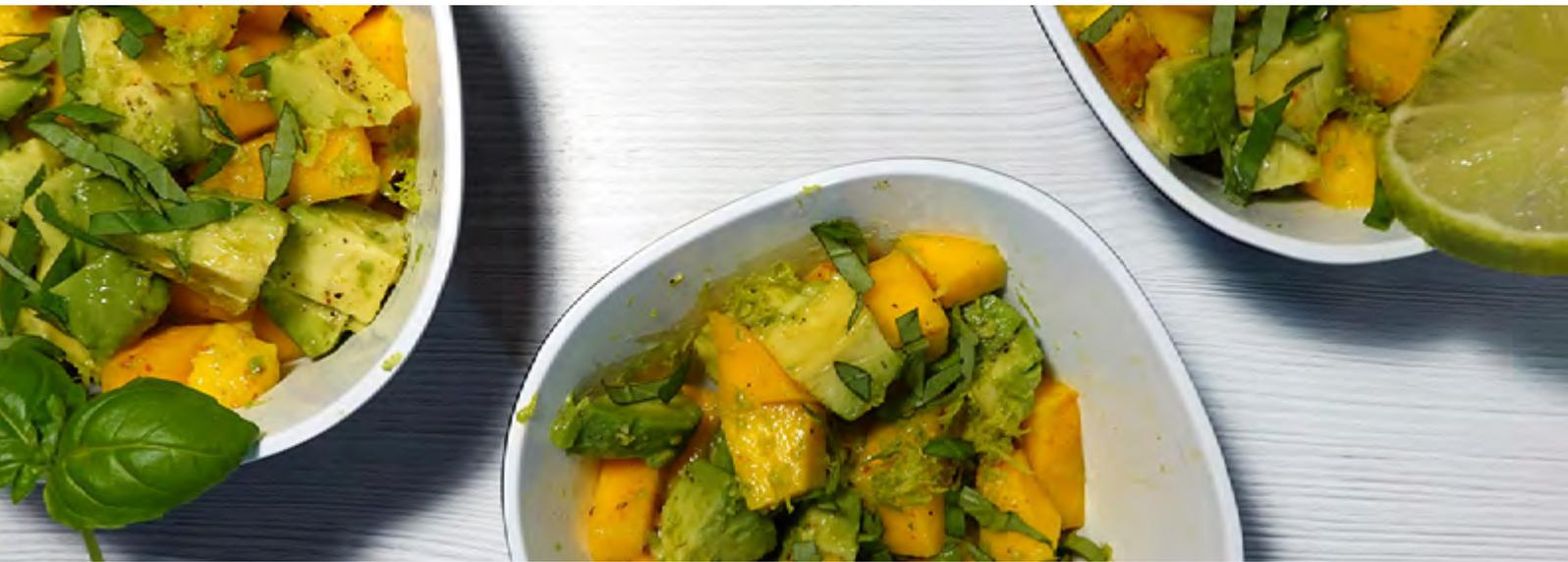


MANGUE & AVOCAT



TEMPS DE PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



PAS DE CUISSON

INGRÉDIENTS



Pour 3 petits ramequins

½ mangue grosse
(~ 200 g chair coupées en cubes)
1 avocat
1 citron vert
(2 ½ c. à soupe de jus + zeste)
poivre 5 baies
piment en poudre
basilic frais

Lavez et zestez le citron vert. Réservez.

Coupez-le citron vert râpé en deux et pressez une des deux moitiés pour obtenir 2 ½ cuillères à soupe de jus.

Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau. Épluchez les 2 moitiés d'avocat et coupez en petits cubes dans un bol. Assaisonnez de poivre 5 baies du moulin, et versez un peu de jus de citron vert (pour éviter que l'avocat ne noircisse trop vite). Réservez.

Tranchez la mangue "en deux" (le noyau central est allongé et fin : pour obtenir la première "moitié" de chair, il faut viser le centre quand on regarde la mangue par le haut et se décaler d'environ 1,5 cm pour "éviter" le noyau). Il y a quelques années, j'utilisais la technique de "l'hérisson" pour détailler en cubes : avec un couteau on dessine plusieurs lignes verticales et plusieurs lignes horizontales sur la chair et on retourne la peau de la mangue. On obtient alors une mangue qui ressemble à un hérisson avec la chair découpée en bâtonnet qu'on n'a plus qu'à recouper en cubes. Finalement, je trouve qu'il reste toujours de la chair sur la peau et que c'est aussi simple de retirer la peau de la demie-mangue avec un couteau et de couper directement la chair en cubes.

À vous de voir quelle technique vous préférez 😊

Si vous n'avez pas assez de mangue (il faut environ 200 g en cubes), vous pouvez entamer les côtés autour du noyau pour en obtenir un peu plus...

Mettez les cubes de mangue dans un bol et parsemez d'un peu de piment en poudre.

Dans un saladier, mélangez la mangue et l'avocat.

Ajoutez le zeste de citron vert et le reste de jus de citron vert.

Parsemez de basilic fraîchement ciselé et servez !

