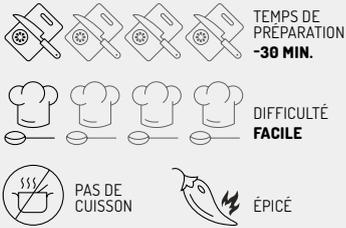


SALADE THAI ÉPICÉE À LA MANGUE



Commencez par préparer la sauce. Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, le sucre de coco (ou sucre roux / cassonade), le jus de citron vert et les paillettes de piment. Réservez.

Faites griller à sec les noix de cajou dans une poêle. Laissez refroidir.

À l'aide d'un "économe à julienne" ou une mandoline si vous en avez une, coupez le concombre et les carottes en julienne. 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). Retirez la peau de la demie-mangue avec un couteau et couper en gros bâtonnets. Réservez.

Lavez, équeutez les tomates cerises et coupez-les en 2.

INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

240 g mangue coupée
100 g concombre
100 g carotte
+ 100 g carotte violette
120 g tomates cerises
40 g noix de cajou ou cacahuètes
(non grillées, non salées)
coriandre fraîche

- sauce -

2 c. à soupe sauce soja
1 c. à café sucre de coco
5 c. à soupe jus citron vert
¾ c. à café piment en paillettes



Dans un grand saladier, mélangez le concombre, les carottes et la mangue. Ajoutez les tomates cerises. Versez la sauce et mélangez bien.

Parsemez de coriandre fraîchement ciselée. Ajoutez les noix de cajou grillées, et quelques paillettes de piment pour décorer. C'est prêt ! 😊

