

TOMATES & MANGUE



TEMPS DE PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



PAS DE CUISSON

INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

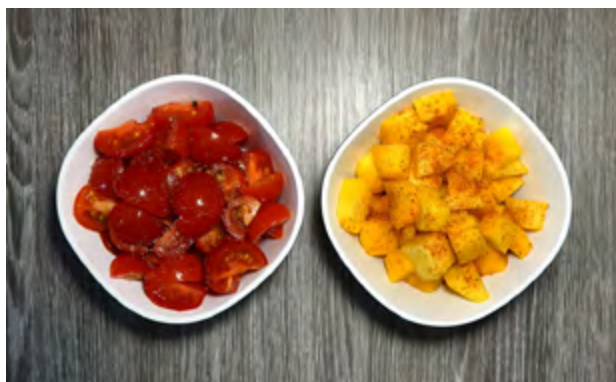
½ mangue
(~ 150 g chair coupées en cubes)
200 g tomates cerises
menthe fraîche (2 grandes feuilles)
basilic frais (1 grande feuille)
fleur de sel, poivre 5 baies du moulin
2 c. à soupe vinaigrette légère
pulpe de mangue (Maille)

Équeutez et lavez les tomates cerises.
Coupez-les chacune en 4, puis déposez-les dans un bol. 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 coupez la chair en cubes. Si vous n'avez pas assez de mangue (il faut environ 150 g), vous pouvez entamer les côtés autour du noyau pour en obtenir un peu plus...

Mettez les cubes de mangue dans un bol.
Emballez le reste de mangue avec du papier aluminium et conservez au frigo quelques jours maximum avant de la manger.

Assaisonnez les tomates avec un peu de fleur de sel et de poivre 5 baies du moulin.
Saupoudrez la mangue avec un peu de poudre de piment.



Mélangez le tout dans un saladier. Versez la vinaigrette et mélangez.

Parsemez du basilic et de la menthe fraîchement ciselés. C'est prêt ! 😊

VINAIGRETTE LÉGÈRE À LA PULPE DE MANGUE

*Sauce à la mangue
et une pointe de
moutarde, dont le
goût est présent
mais reste léger.
Assez surprenant au
départ, ça fonctionne
à merveille avec cette
entrée et ça fait toute
la différence !*

