

SALADE MANGUE, SAUMON ET AVOCAT



Ingrédients

(pour 4 personnes)

4 poignées de pousses d'épinards

4 poignées de roquette

2 pavés de saumon fumé

2 petites mangues

2 petits avocats

citron(s) vert(s)

sel et poivre graines de sésame

huile d'olive

1 cuillère à soupe vinaigre de cidre

2 pincées de piment d'espelette

Préparation

1) préparer la sauce:

- Faire chauffer une poêle et verser les graines. Les laisser dorer en les remuant de façon à ce qu'elles dorent uniformément
- Dans un récipient, ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le piment d'espelette et ajouter les graines dorées. Mélanger.

2) Préparer la salade:

- Découper le saumon fumé en lamelles et les arroser de jus de citron vert et poivrer. Réserver.
- Peler la mangue et la découper en lamelles. Réserver.
- Éplucher les avocats, les couper en deux puis enlever les noyaux. Arroser de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Réserver
- Mettre les pousses d'épinards et la roquette dans un saladier puis verser la sauce et mélanger.
- Ajouter les lamelles de mangue, saumon et avocat. C'est prêt!