

Salade de mangue épicée, zeste de lime et coriandre fraîche - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Une délicieuse salade de mangues jaunes, relevée avec du jalapeno et un peu de lime.

L'astuce du chef

Si vous aimez les saveurs piquantes, n'hésitez pas à utiliser un piment plus puissant que le jalapeno.

Ingrédients

Salade de mangue

- 1 Unité(s) Mangue jaune
- 1 Unité(s) Lime
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Piment jalapeno
- 1 Unité(s) Oignon vert

- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **15 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Lavez les légumes, les herbes et la mangue.

Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).

1 bol

1 presse-agrume

1 râpe zesteur

Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).

1 cuillère de service

Préparation avec le chef

Taillez finement l'oignon vert et les feuilles de coriandre.

Coupez la mangue et le jalapeno en lanières.

Pressez la lime et conservez le jus.

Salade

Mélangez tout les ingrédients de la salade dans un bol, ajoutez un peu d'huile végétale, sel et poivre.

Bon appétit!