



SALADE DE MANGUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

La mangue est riche en vitamine C. 100g de mangue apporteront 25 à 30% de vos besoins journaliers pour cette vitamine aux propriétés antioxydantes.

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 15min

INGREDIENTS

- 400g de mangue mûre
- 150g de tomates cerises
- 80g de feta
- 1 échalote
- Le jus d'1/2 citron vert
- 1 cuillère à café de coriandre séchée
- Sel, poivre, au goût
- Menthe ou basilic (facultatif)

1. Après avoir lavé les tomates cerises et pelé la mangue, coupez en cubes les tomates, la mangue et la feta.
2. Hachez finement l'échalote.
3. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez à votre goût avec le jus de citron, la coriandre séchée, le sel et le poivre.
4. Réservez 30min au frais, puis redécouvrez la saveur de la mangue dans cette salade sucrée-salée.

Pour un peu plus de saveur, n'hésitez pas à rajouter quelques feuilles ciselées de menthe ou de basilic.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
4g	5g	15,5g	12,5g
123 kcal			

Pour intégrer cette recette toute simple dans un repas complet et équilibré, voici ce que je vous propose :

- **Entrée** : *Salade de mangue au citron vert*
- **Plat principal (non-végétarien)** : Quiche aux poireaux et au jambon
- **Plat principal (végétarien)** : Riz créole et chakhouka
- **Dessert** : Un petit suisse accompagné d'une poignée de fruits rouges et d'un carré de chocolat noir 80%
- **A côté** : Une tranche de pain aux céréales et de l'eau

GALERIE PHOTOS

