

SALADE DE MANGUES, TOMATES ET AVOCATS

Livre Joël Legendre : Ma biographie gourmande



Recettes des
ateliers-bouffes
de la
Maison des jeunes
L'Envol
de Sainte-Foy

Portions : 4

Préparation : 10 min.

Cuisson : Aucune

Ingrédients

- ✓ **2 avocats coupés en dés**
- ✓ **1 lime pour le jus**
- ✓ **3 mangues coupés en dés (ou 2 tasse de mangues congelées, décongelées)**
- ✓ **1 casseau de tomates cerises coupés en deux**
- ✓ **2 concombres libanais coupés en rondelles**
- ✓ **6 tiges de coriandre hachées grossièrement**
- ✓ **20 feuilles de basilic, ciselés**
- ✓ **1 c. à soupe d'huile de sésame grillé**
- ✓ **Poivre**

Préparation

- 1. Enrober les morceaux d'avocat dans le jus de lime (Empêche l'avocat de noircir)**

- 2. Mélanger tous les ingrédients et servir.**