

SALADE TOMATE MANGUE

Mardi 24 Août 2021

Une entrée toute simple mais avec beaucoup de saveurs :

Salade tomate mangue pour 4 personnes et 1 sp vert bleu violet
□□□ par part

*-4 tomates bio**

*-2 mangues **

*-12 petites feuilles d'épinards**

-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée

-1 pincée de sel fin

Passer les tomates sous l'eau froide, les essuyer et les couper en deux, les épépiner et les détailler en dés. Les saupoudrer d'une pincée de sel.

Peler les mangues, les couper en cubes.

Répartir les tomates et les mangues dans 4 petites assiettes en les mélangeant bien.

Déposer 3 feuilles d'épinards en décoration.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



Je prends des tomates bio pour éviter de les peler mais cela dépend des goûts de chacun.

Vous pouvez remplacer les épinards par des feuilles de basilic ou des brins de ciboulette.

Je sale très peu les dés de tomates , juste pour faire ressortir le sucré de la mangue.

Pour le repas : salade tomate mangue (1 sp vert bleu violet) -truite bacon au barbecue (4 sp vert - 1 spl bleu-1 spv violet) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -fonds d'artichauts nature (0 sp vert bleu violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 9 sp vert -6 spl bleu-2 spv violet

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés