

# 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**