

Salade sucrée salée mangue crabe



Quantité	4 à 6
Préparation	5 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Salade sucrée salée mangue crabe

- 2 barquettes de mangue fraîchement coupée M'les fruits (150 g)
- 2 avocats mûrs mais fermes
- 2 boîtes de chair de crabe
- 1 barquette de coriandre fraîche Cueillette du sud
- 1 oignon nouveau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron vert
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- sel et poivre

Résumé

pour Salade sucrée salée mangue crabe

Valeur calorique pour 1 personne : 231 kcal.

Préparation

pour Salade sucrée salée mangue crabe

- 1 Égouttez la chair de crabe.
- 2 Rincez et ciselez la coriandre.
- 3 Coupez les avocats en cubes et émincez l'oignon nouveau.
- 4 Dans un saladier, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le gingembre râpé, la coriandre ciselée, le sel et le poivre.
- 5 Ajoutez les dés d'avocat, les cubes de mangue, et la chair de crabe. Mélangez bien.
- 6 Déposez le plat au frais.

Astuces

pour Salade sucrée salée mangue crabe

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'huile de sésame, et le jus de citron par un jus d'orange.