

Salsa mangue et avocat

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- ✓ 1 mangue
- ✓ 1 avocat
- ✓ 3 tomates
- ✓ 1 piment jalapeño ou sauce Sriracha biologique
- ✓ ½ tasse de coriandre
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ ½ tasse d'oignon rouge ou d'échalote française
- ✓ 1 c. à thé de sel de mer
- ✓ 2 c. à soupe de jus de lime
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive



Préparation :

Couper la mangue, l'avocat et les tomates en petits cubes. Hacher finement le piment, la coriandre, l'ail et l'oignon. Déposer tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.

À consommer seul, avec des craquelins ou des croustilles de maïs.

Source : Manon Carbone

Saviez-vous que ... :

La mangue est disponible tout au long de l'année. C'est le fruit tropical le plus consommé dans le monde après la banane. On compte d'innombrables variétés de mangues. Rien qu'en Inde, il en existerait plus d'un millier !

La mangue est l'un des fruits qui mûrit encore après la cueillette. Pour la faire mûrir, on la garde à la température ambiante durant quelques jours. Une mangue idéale à consommer sera aromatique, ferme à la prise en main mais légèrement tendre au toucher.

Non seulement les mangues sont délicieuses mais elles contiennent énormément de nutriments aux énormes bienfaits : aide à prévenir le cancer, favorise une bonne santé des yeux, aide à maintenir une bonne santé cardiaque, aide à garder la peau jeune, favorise le fonctionnement du cerveau, aide le système digestif, améliore le fonctionnement du système immunitaire, contribue à la perte de poids etc.

Invitez-la à votre table et laissez-vous surprendre !

Andrée Joubert N.D.