



Salade d'avocats, de mangue et de gambas



Ingrédients

- 2 avocats
- 1 mangue bien mûre
- 6 à 8 gambas
- 2 C à S d'huile d'olive
- 2 C à S d'huile de sésame
- 1 échalote émincée
- 1 oignon rouge ciselé très fin plongé dans de l'eau froide
- 1 C à S de vinaigre de riz

Préparation 10 mn -

- Égoutter l'oignon.
- Couper la mangue dans le sens de la longueur sans la peler, la séparer en deux moitiés et enlever le noyau.
- Détailler la chair en dés sans garder la peau.
- Dans un saladier mélanger les dés de mangue, les avocats coupés en cubes et les gambas en tronçons de 1 cm.
- Préparer l'assaisonnement avec tous les ingrédients : huiles, vinaigre, échalote, oignon.

EN SAVOIR PLUS

La mangue est un fruit tropical riche en polyphénols, antioxydants au potentiel anti cancéreux. Elle est également très riche en fibres et en vitamines C. Se consomme bien mûre pour bénéficier de toutes ses qualités nutritionnelles.