



SALADE EXOTIQUE (CREVETTES, AVOCAT, MANGUE, BASILIC)

Une salade complète et gourmande aux saveurs légèrement exotiques

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de crevette, cuite
- 75 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 75 grammes de mangue, pulpe, crue
- 50 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 10 grammes de basilic, frais
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 2 grammes de lin, brun, graine
- 150 grammes de riz basmati, cuit, non salé **ou** 180 grammes de vermicelle de riz, cuite, non salée
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame (4 g)
- 10 grammes de jus de citron
- 4 grammes de vinaigre de cidre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le riz ou les vermicelles de riz. Rincer à l'eau froide et égoutter. Réserver.
- 2° Faire cuire le riz.
- 3° Décortiquer les crevettes et réserver au frigo. Faire griller les graines de lin à feu vif pendant 2 minutes, réserver.
- 4° Préparer la sauce : - 2,5 cuillère à café (c.c.) de jus de citron - 1 c.c. d'huile de sésame - 1 c.c. de vinaigre de cidre
- 5° Préparer les fruits / légumes : - Laver les jeunes pousses d'épinard - Découper la mangue en cube - Ciseler le basilic - Râper finement le gingembre - Couper l'avocat en lamelles
- 6° Dresser une assiette avec tous les ingrédients, ajouter la sauce, c'est prêt !
- 7° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (500 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	532 kcal	27 %
PROTÉINES	5 g	26 g	52 %
GLUCIDES	10 g	51 g	20 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	5 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	115 mg	577 mg	24 %