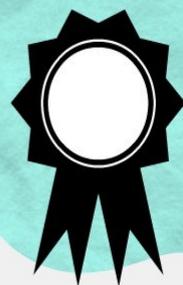




La salade colorée



ingrédients :

- 1/4 de chou fleur violet
- 1 concombre
- 1 brocoli
- 50 grammes de pousses d'épinards

Pour la sauce :

- un peu de jus de citron
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de vinaigre de vin blanc
- 6 brins de ciboulette
- 1 petit piment
- 1/4 de mangue verte
- 1 échalote
- 6 tomates cerises

Pour 4 personnes

15 minutes de
préparation

10 minutes
de cuisson

- Lavez le brocoli et le chou-fleur, et séparez les fleurettes. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.
- Préparez la sauce. Lavez les tomates cerise et coupez-les en petits dés. Épluchez et hachez l'échalote. Épluchez et coupez la mangue en petits dés. Lavez et hachez le piment. Mélangez la ciboulette hachée avec les ingrédients précédents, le vinaigre, l'huile d'olive, quelques gouttes de jus de citron et 1 cuill. à soupe d'eau. Réservez
- Lavez le concombre et, à l'aide d'une mandoline, coupez-le en fines lamelles sans l'éplucher. Répartissez tous les légumes et les pousses d'épinards dans les assiettes
- Servez avec la sauce
C'est prêt !