

## Salade de mangue et cœur de palmier

Il n'est pas toujours facile de cuisiner lorsqu'il fait chaud et nos envies sont très différentes de l'hiver, au delà d'une préparation rapide, **nos papilles nous réclament du bon, du frais.**



Je pense que cette recette vous plaira, **elle est relevée** juste comme on aime, elle est tendre, il faut dire que **la mangue fond sous la langue** mais agrémentée d'un peu de cacahuètes pour le croquant.

J'ai choisi d'ajouter de la fraîcheur en mélangeant la **menthe** et la **coriandre** comme dans la cuisine khmère plutôt qu'une seule note de parfum avec la coriandre seule comme dans la cuisine thaïe ou la menthe seule comme dans la cuisine vietnamienne.

J'espère que ce nouveau **mélange d'herbes aromatiques** vous plaira, les parfums sont incomparables et l'apport de fraîcheur le

rend incontournable l'été.

1 mangue ou 2 petites  
250 g de coeurs de palmier  
1/8 de botte de menthe  
1/8 botte de coriandre  
1 cs de nuoc mam  
1 cs de jus de citron vert  
1 cc de sucre roux  
1 piment  
12 cacahuètes

Mélangez le **nuoc mam**, le **citron** et le **sucre**. Celui-ci doit être bien dissout.

La quantité de vinaigrette doit vous paraître dérisoire mais les 2 ingrédients principaux ne l'absorbent pas, il ne faut donc pas **noyer** votre plat. La vinaigrette n'est pas bonne seule mais elle doit **contrebalancer** le sucré de la mangue et la douceur du coeur de palmier.

Coupez et ôtez les grains du **piment**. Vous pouvez le couper en lanière, en dé à votre convenance. Ajoutez le à la vinaigrette.

Faites griller les **cacahuètes** à sec (sans matière grasse) sans trop de coloration et écrasez-les grossièrement au mortier.

Lavez et hachez la **menthe** et la **coriandre**.

Epluchez la **mangue** et coupez-la en gros dés. Egouttez les **coeurs de palmier** et coupez-les en rondelles de la taille approximative des dés de mangue.

Mélangez-les, versez la vinaigrette. Saupoudrez des herbes fraîches et des cacahuètes.

Mélangez et **dressez** immédiatement vos assiettes. Vous pouvez la préparer à l'avance mais vous devez réunir les ingrédients au dernier moment.

Régalez-vous