



Salade Kani : concombre, goberge, carotte et mangue.

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Salade :

- Un paquet de 227 grammes de goberge en bâton
- 1 grosse carotte, pelée et coupée en fines juliennes
- 1 concombre anglais, épépiné, pelé et coupé en fines juliennes
- 1 tasse de mangue, coupée en fines juliennes *

Vinaigrette ** :

- 1/4 tasse de mayonnaise régulière ou Kewpie
- 1 c. thé de sriracha ou plus au goût
- 1 c. thé de jus de citron frais
- 1 c. thé de sirop d'érable
- 1/2 c. thé de sel ou moins (au goût)
- 1/2 c. thé d'huile de sésame
- Poivre au goût

Garnitures :

- 1/8 tasse de panko
- 1/2 avocat, dénoyauté et coupé en fine tranche

- Graines de sésame

*Je prends personnellement des morceaux de mangue congelée. Je les coupe encore gelés en petites juliennes. Je les dégèle ensuite sous l'eau quelques secondes.

** Doubler si vous êtes de type sauce.

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
3. Dans un petit poêlon, faire griller le panko à sec à feu moyen-vif. Soyez attentif et brasser régulièrement pour ne pas brûler le panko.
4. Mélanger les ingrédients de la salade et de la vinaigrette.
5. Servir en ajoutant du panko grillé, de l'avocat et des graines de sésame.
6. Déguster immédiatement. Si vous désirez la conserver au réfrigérateur pour un lunch, ne pas mettre les garnitures. Les ajouter seulement au moment de servir.