

SALADE SAUMON, MANGUE, CHOU KALE & RIZ



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Saumon fumé 100g
- Riz (blanc ou complet) 60 à 80g crus
- 10 amandes
- 1/2 mangue (= 150g)
- 2 branches de chou kale
- 2 càs de noix de coco fraîche
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + 1/2 citron jaune (jus) + moutarde 1/2 càc

Astuces :

- Remplacer le chou kale par du brocoli cuit ou des pousses d'épinards.
- La mangue est naturellement riche en vitamine A ([article sur le blog](#)).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes

1. Dans une casserole remplie d'eau, faire **cuire le riz** en fonction du temps indiqué sur le paquet puis l'égoutter et le **rincer** sous l'eau froide.
2. Enlever la partie centrale et dure des feuilles de chou kale, bien **laver** les feuilles et les faire cuire dans de l'eau **≈ 5 minutes**. Bien les égoutter.
3. Découper la mangue en **petits cubes** ([technique en vidéo sur mon blog](#)).
4. Couper le saumon fumé en fines **fines lamelles**.
5. **Concasser grossièrement** les amandes.
6. Couper la noix de coco fraîche en 2 et **retirer** un peu de chair à l'aide d'un couteau.
7. Préparer la **vinaigrette** en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et la moutarde.
8. Réserver **au frais 30 minutes**, votre salade sera plus savoureuse.



@Recettes100faim.fr