



SALADE DE HARICOTS NOIRS, DE MANGUE, D'AVOCAT ET CHOU KALE

RECETTE FOURNIE PAR : Les Avocats du Mexique

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

- ½ bouquet moyen de chou kale – retirer les tiges et les hacher finement
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de haricots noirs (sans sel ajouté) – égouttés et rincés
- 1 mangue – pelée, dénoyautée, coupée en dés
- ½ oignon rouge moyen – coupé en dés
- 1 Avocat du Mexique mûr – pelé, dénoyauté et coupé en dés
- 2-3 c. à soupe d'arachides non salées concassées
- Le jus d'une lime
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à thé de miel
- 2-3 gouttes de tabasco (ou au goût)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de flocons de piment fort

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Dans un petit bol, fouetter ensemble le jus de lime, l'huile d'olive, le miel, le tabasco, le sel et les flocons de piment fort.

ÉTAPE 2

Retirer les tiges du chou kale et les jeter. Hacher le chou kale le plus finement possible.

ÉTAPE 3

Laver le chou kale et l'essorer. Mettre le chou kale essoré dans un grand saladier. Ajouter environ ⅓ de la vinaigrette au chou kale et mélanger avec des pinces à salade ou avec les mains pendant environ 1 minute. Veiller à ce que le chou kale soit enrobé uniformément de vinaigrette. Laisser le chou kale reposer au réfrigérateur pendant que vous passez à l'étape suivante.

ÉTAPE 4

Égoutter et rincer les haricots noirs puis les mettre dans un bol de taille moyenne.

ÉTAPE 5

Retirer la peau et le noyau de la mangue et la couper en dés.

ÉTAPE 6

Retirer la pelure et les deux extrémités de l'oignon et le couper en petits morceaux.

ÉTAPE 7

Ajouter la mangue, l'oignon et le reste de la vinaigrette aux haricots noirs et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient répartis de façon homogène. Sortir le chou kale du réfrigérateur. Verser le mélange de haricots sur le chou kale. Parsemer les dés d'avocat sur le mélange de haricots puis les arachides concassées sur l'ensemble de la salade.

Vous trouverez les 15 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2018.ca