

Salade d'avocat tropicale



Ingrédients

- 3 cuillères à thé de jus de lime
- 1 piment Jalapeño frais haché
- 1 cuillère à thé de sauce soya
- 1 cuillère à thé de miel
- 1 gousse d'ail hachée
- ½ cuillère à thé de sel
- ¼ tasse d'huile d'olive extra vierge
- 2 tasses de pois mange-tout, sans les extrémités
- ½ ananas frais pelé, cœur enlevé et coupé en deux sur la longueur
- 1 grosse carotte pelée et coupée en julienne de 5 cm
- 1 concombre pelé, épépiné et coupé en julienne
- 2 tasses de chou râpé
- 2 avocats pelés, dénoyautés et coupés en quartiers

Serves 8

Préparation

1. Dans un petit bol, fouetter le jus de lime, le piment Jalapeño, la sauce soya, le miel, l'ail et le sel; incorporer l'huile lentement tout en continuant de fouetter.
2. Dans une casserole moyenne remplie d'eau bouillante, plonger les pois mange-tout pendant 15 secondes, puis les égoutter et les refroidir dans un bol d'eau glacée. Les égoutter de nouveau et les couper finement en tiers, sur

Salade d'avocat tropicale

la longueur.

3. Trancher l'ananas en quartiers sur la largeur. Dans un grand bol, mélanger les pois mange-tout, l'ananas, les carottes, le concombre et le chou avec la vinaigrette.
4. Couper les avocats sur la largeur en tranches minces, puis les ajouter à la salade et mélanger doucement.