

Salade fraîcheur de truite fumée, mangue et avocat

Une salade de pousses d'épinards et de roquette, accompagnée de fines lamelles d'avocats citronnées, de mangue et de truite fumée, saupoudrée de graines de courges et assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile d'olive citronnée

Portions : 4

Préparation : 20 minutes

Tranche(s) de truite fumé : 4 tranches

Pousse(s) d'épinard : 200 g

Roquette : 150 branche(s)

Avocat(s) : 1 pièce

Citron(s) jaune(s) : 1 pièce

Mangue(s) : 1

Graine(s) de courge : 35 g

Aneth ou persil plat : 0.5 botte(s)

Huile d'olive : 3 cl

Miel : 1 c. à soupe

Sel fin : 4 pincée(s)

Moulin à poivre : 4 tour(s)



1. POUR LA GARNITURE

Couper les tranches de truite en lanière.

Laver et sécher la salade, les pousses d'épinards et la roquette.

Peler la mangue, ôter le noyau et tailler de fines tranches dans la chair.

Couper l'avocat en deux, ôter le noyau, le peler et tailler des tranches dans la chair.

Citronner les tranches d'avocat pour qu'elles ne noircissent pas.

2. POUR LA SAUCE

Presser le jus du ½ citron et ciseler finement l'aneth.

Mélanger la moitié du jus de citron avec l'huile d'olive, le miel et le sel, puis ajouter l'aneth ciselée.

3. POUR LE MONTAGE

Dans une assiette creuse, déposer harmonieusement tous les ingrédients, puis répartir la vinaigrette et terminer par les graines de courges sur le dessus.