

Capsule n°14 - Qui l'eût cru

Du 28 mars 2022

Julie et Leelou Lives

Rédigée par Marie-Odile

SALADE DE CHOUCROUTE SALEE-SUCREE



Ingrédients :

- 350 gr de choucroute crue
- 1 avocat
- 1 mangue
- 1 carotte
- 1 petite poignée de coriandre fraîche
- 100 de cacahuètes
- ½ citron pressé (vert ou jaune)
- Un grand filet d'huile de colza
- Sel et poivre
- Option : un doigt de gingembre

Préparation :

- Couper grossièrement la choucroute afin que le mélange soit plus homogène avec les autres ingrédients
- Couper la mangue en dés. Rajouter à la choucroute. Mélanger et rajouter la carotte râpée
- Assaisonner avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre. Mélanger.
- Ajouter l'avocat coupé en dés et les feuilles de coriandre ainsi que le gingembre. Mélanger.
- Juste avant de servir, rajouter les cacahuètes (elles seront bien croquantes)

Pour voir la réalisation :

<https://crowdbunker.com/v/Ky7dDEPb>