

SALADE FRAÎCHEUR

RECETTE DE MOIS |
JUILLET 23



4 Personnes

● ○ ○ Difficulté

€€€ Budget

20 min Temps

LES INGRÉDIENTS

- ▶ 2 avocats
- ▶ 2 grenades
- ▶ 2 oranges sanguines
- ▶ 1 mangue
- ▶ 1 citron
- ▶ 1 poignée d'oléagineux de votre choix
- ▶ De la roquette
- ▶ Des épinards frais
- ▶ De l'huile d'olive
- ▶ Sel et poivre du moulin

LA RECETTE

1. Rincez la roquette et les épinards. Retirez la peau de l'avocat, puis le noyau, découpez les avocats en tranches fines à l'aide du grand Santoku Japan de Kyocera.
2. Lavez l'orange et découpez-la également en tranches fines. Prélevez le jus de l'autre orange et réservez.
3. Retirez la peau de la mangue, retirez le noyau et découpez la chair en tranches fines. Découpez les grenades en deux. Prélevez les graines et réservez-les.

VOS USTENSILES

- ▶ Couteau céramique Santoku de la série Japan, Lame : 16 cm
- ▶ Moulin à sel et à poivre de Kyocera



4. Passez au dressage en commençant par tapisser vos assiettes de roquette et d'épinards. Mettez les tranches d'avocat, d'orange et de mangues par-dessus. Parsemez de graines de grenade et d'oléagineux. Versez le jus de l'orange et un filet d'huile d'olive dans chaque assiette. Salez et poivrez avec vos moulins à épices Kyocera et dégustez.