

Salade de chou blanc *à la mangue*



Pour 2 à 3 personnes

Préparation : 15 minutes

- 200 g de chou blanc
- 100 g de mangue
- 50 g de courgette (1/2 courgette)
- Quelques brins de menthe ou 1 c à soupe

Vinaigrette :

- 2 c à soupe d'huile de colza
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre de citron
- 1 c à dessert de moutarde
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre

Préparez la garniture : Émincez le chou blanc. Coupez la courgette en petits dés. Hachez la menthe à l'aide d'un couteau. Coupez la mangue en petits dés.

Dans saladier, rassemblez le chou émincé, les dés de courgette et les dés de mangue.

Préparez la vinaigrette : Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de citron, la moutarde, le sel et le poivre.

Ajoutez l'huile de colza et l'huile d'olive et fouettez à l'aide d'une fourchette pour émulsionner la préparation.

Ajoutez l'ail pressé ou haché.

Versez cette vinaigrette dans un saladier. Mélangez.

Ajoutez la menthe.

Filmez le saladier et réservez au réfrigérateur.

Si vous préparez cette saladier longtemps à l'avance, ajoutez la menthe qu'au dernier moment.

Vous pourrez servir cette salade dans des petits verrines.