

SALADE DE PAPAYE VERTE ?

NIVEAU
Facile

TEMPS DE PRÉPARATION
20 Mn

POUR
2 Personnes

Ingrédients

- 1 papaye verte (environ 350 g)
- 1 carotte ?
- 3 tomates ?
- 20 haricots verts
- Noix de Cajou
- 2 càs d'huile de sésame
- 2 càs de jus de citron ?
- 1 càs de Nuoc Mam
- ½ càs de miel ?
- 1 gousse d'ail ?
- Coriandre fraîche ?

Par

Cybèle PELAGE
Diététicienne-Nutritionniste



LES ÉTAPES

- 1.** Laver, peler puis râper la papaye et la carotte. Retirer les extrémités des haricots puis les couper en deux. Couper les tomates en dés. Assembler puis mélanger les légumes.
- 2.** Préparer la sauce : dans un bol, mélanger l'huile de sésame, le jus de citron, le nuoc Mam, le miel et la gousse d'ail écrasée.
- 3.** Verser la sauce sur les légumes. Finir en parsemant de quelques noix de cajou concassées et de coriandre fraîche.