Ivy Stark

Salades

Salade de jicama

15 min	15 min	0	0	198
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 1 **Jicama(s)**
- 337 ml **Jus d'orange**
- 1 c. à café **Sel**
- 3 **Orange(s)**
- 1 **Pomme(s)**
- 1 c. à soupe **Jus de citron**
- 1 feuille(s) **Laitue(s)**
- 1 c. à soupe **Coriandre**
- 1 c. à café **Piment en poudre**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 1 **Mangue**

Étape 1

Préparation de la salade de fruits

1. Peler le jicama et le couper en bâtonnets à l'aide d'un couteau d'office.
2. Mélanger le jicama, le jus d'orange et le sel dans un saladier et le placer au réfrigérateur.
3. Cette association va accroître les saveurs du jicama.
4. Couper la pomme en cubes d'environ deux centimètres avec un couteau de cuisine et mettre le tout dans le saladier.
5. Mettre de l'eau à hauteur des pommes et presser le jus de citron.
6. Cette opération évitera aux pommes de s'oxyder.
7. Mettre les pommes au réfrigérateur.
8. Peler l'orange à l'aide d'un couteau de cuisine.
9. Avec un couteau d'office, glisser la lame entre chaque segment de l'orange pour en retirer les suprêmes.
10. Tourner le couteau pour enlever chaque tranche et les placer dans un bol.
11. Presser le reste de jus d'orange dans le bol.
12. Placer le tout au réfrigérateur.

Peler la mangue à l'aide d'un couteau de cuisine.

13 [illegible]

14 Couper la mangue en tranches d'environ 2cm avec un couteau de cuisine.

15 Placer au réfrigérateur.

16 Conserver les fruits dans différents récipients jusqu'au moment de servir.

Étape 2

Dressage

1 Tapisser une plaque avec des feuilles de laitues romaines, pour former un panier.

2 Sortir les fruits du réfrigérateur.

3 Égoutter les pommes.

4 Placer tous les fruits dans un grand saladier.

5 Ajouter les feuilles de coriandre et mélanger.

6 Couper le citron vert en tranches à l'aide d'un couteau de cuisine.

7 Placer la salade de fruits au milieu des feuilles de laitue.

8 Saupoudrer de piment.