

Recette veggie ! Salade de courgettes, carottes, mangue, coriandre, noix de cajou torréfiées



Ingrédients (pour 10 personnes)

- 5 courgettes
- 5 grosses carottes
- 2 belles mangues bien mûres
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de menthe
- 150 g de noix de cajou

Vinaigrette :

- 3 citrons verts
- 3 cuill à soupe de sauce poisson (nuoc nam)
- 2 cuill à soupe de sauce soja
- 2 cuill à thé de sambal oelek

Préparation

Pelez les carottes, ôtez les extrémités des courgettes et des carottes puis coupez-les en julienne à l'aide d'une mandoline ou râpez-les en spaghetti.

Pelez les mangues et coupez-les en fines tranches. Effeuiliez et ciselez les herbes. Faites torréfier les noix de cajou.

Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients à l'exception des noix de cajou.

Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Répartissez la salade dans des assiettes, arrosez de sauce et parsemez de noix de cajou, servez immédiatement.
