

Som Tam : salade de papaye thaïe facile

durée totale **20 min min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
640 kJ / 153 kcal

Matières grasses: **5,2 g** Protéines: **3,2 g**
Glucides: **24,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2 càs de sucre de coco (ou
sucre brun)
1 gousse d'ail
2 càs Tamari sauce soja sans
gluten fermentation
naturelle Kikkoman
2 càs de jus de citron vert
100 g de papaye verte
(légèrement sous-mûre
ou mangue verte)
100 g de chou-rave
50 g de carotte
50 g de haricots verts
(précuits, coupés en
morceaux de 2,5 cm)
0,5 piment rouge
3 brins de coriandre
2 càs de noix grillées,
concassées (cacahuètes
ou noix de cajou)

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de papaye verte - **100 g** de chou-rave - **50 g**
de carotte - **0,5** piment rouge - **3** brins de
coriandre

Couper la papaye verte dans le sens de la longueur,
la peler, retirer les graines et la couper en julienne
(fins bâtonnets). Couper le chou-rave et la carotte
en julienne de la même taille que la papaye. Couper
le piment rouge en fines rondelles. Hacher
grossièrement la coriandre.

Étape 2

2 càs de sucre de coco - **1** gousse d'ail - **2 càs**
Tamari sauce soja sans gluten fermentation
naturelle Kikkoman - **2 càs** de jus de citron vert
Placer le sucre dans un bol. Ajouter l'ail et l'écraser
à l'aide d'un pilon jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé
au sucre. Une fois le mélange homogène, ajouter la
Sauce Soja Tamari sans gluten Kikkoman et le jus
de citron vert. Mélanger soigneusement.

Étape 3

Julienne de chou-rave et de carotte -
Assaisonnement préparé
Ajouter le chou-rave et la carotte dans le bol de
l'étape 2. Piler légèrement avec un pilon pour
ramollir les fibres tout en les enrobant
uniformément d'assaisonnement.

Étape 4

Julienne de papaye - Piment rouge - **50 g** de
haricots verts - **2 càs** de noix grillées concassées -
Coriandre hachée
Lorsque le chou-rave est légèrement tendre,
ajouter la papaye, le piment rouge, les haricots

verts et la moitié des noix concassées. Mélanger délicatement et disposer sur une assiette de service. Garnir avec le reste des noix et la coriandre.