

Salade de mangue, haricots rouges et mousse d'avocat

durée totale **6 min.** **6 min.** temps de préparation

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour la salade :

- 4** avocats mûrs (environ 625 g, chair uniquement)
25 ml de jus de citron vert
25 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
4 mangues mûres, coupées en dés (environ 925 g / 1 x 1 cm)
700 g de haricots noirs cuits
120 g d'oignon rouge, finement haché
5 g de coriandre fraîche, hachée

Pour la vinaigrette :

- 50 ml** de jus de citron vert
90 ml d'huile d'olive
75 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
5 g de sel

Pour la garniture :

- 5 g** de feuilles de coriandre

PRÉPARATION

Étape 1

Mixer la chair des avocats avec le jus de citron vert et la sauce soja Kikkoman jusqu'à obtenir une texture lisse.

Étape 2

Ajouter les dés de mangue, les haricots noirs, les oignons et la coriandre dans un bol. Dans un second bol, fouetter ensemble le jus de citron vert, l'huile d'olive et la sauce soja Kikkoman pour préparer la vinaigrette. Verser la vinaigrette sur le mélange de mangue et de haricots.

Étape 3

Servir la salade avec la mousse d'avocat dans des assiettes et garnir de feuilles de coriandre.