



Super facile  
40 mn de préparation  
Cher  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan  
Cru

Ingrédients pour 8 pers. :

1. Pelez les mangues, ôtez les noyaux et découpez la chair en dés de 2/3 cm. Mettez-les dans un grand saladier.
2. Pelez les kakis et coupez-les en dés de la même taille que les mangues. S'ils sont très mûrs, coupez-les en 2 et retirez la chair à l'aide d'une petite cuillère. Mettez-les dans le saladier.
3. Avec un couteau qui coupe bien, pelez les oranges à vif, récupérez les segments, ajoutez-les dans le saladier.
4. Rincez le citron vert et à l'aide d'une Microplane, râpez son zeste au-dessus du saladier. Puis pressez son jus et versez-le sur la salade.
5. Terminez par les feuilles de menthe que vous cisèlerez finement au-dessus de la salade. Vous pouvez réserver cette salade au réfrigérateur quelques heures en la filmant au contact. Sortez-la 30 mn avant de la servir pour qu'elle retrouve toutes ses saveurs.



Pour peler les oranges à vif, prenez un petit couteau qui coupe bien (à scie de préférence), épluchez les oranges comme vous le feriez habituellement mais en mettant un peu plus de pression sur vos doigts pour faire une peau plus épaisse. Ne laissez aucune trace de membrane blanche. Puis glissez votre couteau entre chaque segment, détachez-les un par un et mettez-les au fur et à mesure dans votre saladier.

- 2 mangues
- 5 kakis (de préférence la variété molle, sinon la variété à chair ferme que vous trouverez plus longtemps sur les étals des marchés)
- 4 oranges (des sanguines si vous en trouvez)
- 1 citron vert bio
- Une dizaine de feuilles de menthe

