

Raphael's Healthy Kitchen

Salade estivale à la mangue, avocat et croustillants de feta au miel

Une assiette harmonieuse et rafraîchissante, alliant le fondant du fruit, le croquant de la brique et le contraste des saveurs sucrées-salées.

Entrée / Salade fraîcheur

Préparation rapide & Cuisson four

Ingrédients

Salade de mangue

- 2 mangues mûres
- 2 avocats
- 2 oignons rouges
- 1 grenade
- 1 citron vert (jus)
- Gros sel et poivre

Croustillants de feta

- 400 g de feta
- 12 feuilles de brick
- Miel liquide
- Sésame noir

Lit de roquette

- Roquette fraîche
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. vinaigre balsamique
- Un filet de miel

Préparation

1. Préparation de la salade de mangue et fruits

Coupez les mangues, les avocats et les oignons rouges en petits cubes réguliers. Ouvrez la grenade et récupérez les graines pour apporter du relief. Arrosez avec le jus de citron vert, ajoutez le gros sel et le poivre, puis réservez au frais.

2. Confection et cuisson des croustillants de feta

Découpez la feta en 12 petits rectangles réguliers. Posez-les sur les feuilles de brick, ajoutez un filet de miel et parsemez de sésame noir avant de rouler le tout en cigares. Enfourez à 160°C pendant 10 min, en augmentant légèrement en fin de cuisson pour dorer.

3. Assaisonnement de la roquette

Lavez et égouttez soigneusement la roquette. Assaisonnez-la avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et un filet de miel pour adoucir son amertume naturelle.

4. Dressage et service

Disposez un lit de roquette assaisonnée au fond de l'assiette comme support visuel. Placez la salade de mangue fraîche au centre, puis ajoutez les croustillants de feta chauds autour pour créer un contraste de textures et de températures.