

POUR 2 PERSONNES

SALADE VITALITÉ AU KALE



Temps estimé : 20 min (20 min prépa)

INGRÉDIENTS :

- 1 avocat
- ½ botte de chou kale (ou chou frisé, peut être remplacé par des épinards)
- 1 mangue bien mûre
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 boule de mozzarella di bufala
- 1 cuil. à soupe d'huile d'avocat
- 1 cuir. à café d'huile de noix
- 1 pincée de baies de roses
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION :

Retirez les côtes du kale et émincez les feuilles.

Pelez l'avocat et coupez-le en tranches.

Pelez la mangue et détaillez-la en cubes.

Arrangez le tout harmonieusement dans 2 assiettes et dispersez la mozzarella en morceaux.

Ecrasez les baies rose au mortier. Mélangez-les avec les jus de citron et les huiles. Salez et poivrez puis nappez le tout de cette vinaigrette.

Servez avec des tranches de pain complet grillées.

BON APPETIT LES CHATS !