



4 pers.

# SALADE DE FRISELINE

## crabe à l'ananas et à la mangue



Préparation



### Ingrédients

- 3 Friseline
- 1 crabe frais décortiqué ou une boîte de 200 gr
- 1/4 d'ananas
- 1/4 de mangue
- 1 avocat
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 150 gr de concombre
- 1/4 de botte de coriandre
- 6 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre



### La vinaigrette au citron vert

1. Pressez le citron vert et ciselez la coriandre.
2. Mélangez le citron vert, l'huile de tournesol et la coriandre.
3. Salez, poivrez. Réservez.

### La salade

1. Epluchez la mangue et l'ananas, coupez-les en gros dés.

2. Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et coupez la chair en morceaux.
3. Pressez le citron jaune et arrosez l'avocat, la mangue et l'ananas.
4. Epluchez les concombres, taillez-les en dés.
5. Emincez finement la Friseline.
6. Dans un saladier, mélangez les légumes, les fruits, le crabe et la Friseline.
7. Assaisonnez avec la vinaigrette au citron vert.



L'astuce  
du Chef

Dégustez très frais !

