

GALETTE DE MANIOC À L'AVOCAT

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

5 min

Personnes

4

Ingrédients

4 galettes de manioc à la tomate
1 avocat mûr
100g de mangue verte
Feuilles de pourpier
Feuilles d'épinards
1 échalote
4 brins de persil frais
2 piments végétariens
1 lime
1 échalote
Baies roses
Sel et poivre
Huile

Préparation

Cuire les galettes de manioc à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile (ou au four) durant 5 minutes en les retournant en court de cuisson.
Hacher finement l'échalote.
Ecraser l'avocat mûr à la fourchette et ajouter le jus d'une demie lime.
Mélanger et réserver.
Tailler la mangue en fines lamelles.
Emincer finement le piment, le persil.
Mélanger et assaisonner de sel et de poivre.
Dresser les galettes en couvrant d'avocat, le pourpier et les feuilles d'épinards, la mangue.
Ajouter l'huile et le reste du jus.
Servir avec une salade de légumineux et crudités pour un plat complet et équilibré

Environ **3,00€** 
PAR PERSONNE