



# Salade de papaye verte

 En deux mots :

Un plat au goût étonnant, le mariage de l'acidité et du sucré font merveille. Au rendez vous, fibres et vitamines pour une entrée savoureuse. Pour se faire plaisir en dégustant une entrée végétarienne et végan.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Difficulté :   

## Ingrédients

- ▶ 120 g de papaye verte
- ▶ 50 g de carotte
- ▶ 2 cuillère à café d'huile de sésame
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron vert
- ▶ 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- ▶ 0,25 cuillère à café de piment d'espelette
- ▶ 6 pièce d'abricots secs
- ▶ 0,25 pincée de sel

*Les quantités sont données pour un repas en plat principal.*

*Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.*

## Instructions

Peler et râper très finement la papaye verte et la carotte, réserver.

Réaliser une vinaigrette avec l'huile de sésame, le jus de citron vert, le piment d'Espelette et le sel.

Couper en petit dés les abricots secs.

Mélanger la papaye verte et la carotte râpées, ajouter les dés d'abricots secs et les graines de tournesol

Assaisonner et mélanger.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

## Astuces :

Il est aussi possible de couper la papaye verte et les carottes à l'aide d'une mandoline.

La saveur sucré de l'abricot sec adoucit l'acidité du citron vert.

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.