

Recette de la semaine : Salade-Avocat-Mangue



Ingrédients :

1 Avocat
1 Mango
10 petites tomates
1 citron
2 ciboules
1 gousse d'ail
1 oignon
poivre
sel
des flocons de piment



1) Lave-toi bien les mains- avec du savon !!



2) Coupez l'avocat en deux



3) Retirez le noyau de l'avocat



4) Retirez la pulpe de la peau avec une cuillère à soupe.



5) Coupez l'avocat en petits morceaux.



6) Maintenant, pelez la mangue.



7) Coupez la mangue en petits cubes



8) Mettez la mangue dans un bol avec l'avocat.



9) Ajoutez un peu de jus d'un citron à la salade.



10) Ajoutez une pincée de flocons de piment



11) Salez la salade



12) Poivrez la salade



13) Lavez les tomates



14) Coupez les tomates en petits morceaux



15) Ajoutez les tomates à votre salade d'avocats et de mangues.



16) Maintenant, coupez vos ciboules en petites tranches.



17) Ajoutez les ciboules hachées à votre salade



18) Hachez l'ail en petits morceaux.



19) Ajoutez l'ail à la salade. Mélangez bien maintenant.



**Nous vous
souhaitons un bon
appétit ! 😊**