

SALSA MANGUE-TOMATE-LIME

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minute

Portions : 4

Ingrédients

- 2 mangues jaunes Ataulfo (goût plus sucré)
- 4 tomates italiennes (en forme ovale)
- 2 limes (ou plus au goût)
- Piment d'espelette ou poudre de piment rouge au goût
- Feuilles de coriandre fraîche ciselée (au goût, personnellement j'en mets au moins 1 tasse)



Préparation

1. Couper les morceaux en petits dés.
2. Couper les tomates sur le sens de la longueur et, à l'aide d'une cuillère, vider complètement la chair à l'intérieur (liquide de la tomate et graines) et jeter. Couper en petits dés le reste de la tomate (chair extérieure).
3. Dans un moyen bol mettre les morceaux de mangues et de tomates, ajouter le jus de 2 limes et le piment d'espelette ou la poudre de piment rouge.
4. Ajouter les feuilles de coriandre ciselée et bien mélanger.
5. Servir au goût avec chips de tortilla maison ou chips de maïs style Tostitos à saveur de lime ou régulière

Bon à savoir : Ce n'est PAS un repas complet puisqu'il n'y a pas de source de protéines. Une bonne façon d'en faire un repas complet est d'ajouter des flocons de poisson blanc cuit (ex. Morue) dans la préparation (comme sur la photo).