

Salade de Friseline, crabe à l'ananas et à la mangue

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 afin d'éviter qu'ils noircissent.
- 4- Epluchez le concombre et taillez-le 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.

Pour 4 personnes

- 3 Friseline
- 1 crabe frais décortiqué (ou une boîte de crabe - 200g)
- ¼ d'ananas
- ¼ de mangue
- 1 avocat
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 150 gr de concombre
- ¼ de botte de coriandre
- 6 cuill. à soupe d'huile de tournesol

- Sel et Poivre