

SALADE COMPOSÉE EXOTIQUE

INSTRUCTIONS :

Un repas léger et idéal les jours d'activité peu intensive

Instructions pour deux personnes

1. Mélangez tous les ingrédients de la liste
2. Assaisonnez ou bien faites une vinaigrette maison Avec huile d'olive et vinaigre balsamique



Liste des courses

| Ingrédients | Requis | Quantité |
|------------------|-------------------------------------|----------|
| Tomates | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 |
| Mangue | <input checked="" type="checkbox"/> | 0,5 |
| Avocat | <input checked="" type="checkbox"/> | 1 |
| Coeur de palmier | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 |
| Crevettes | <input checked="" type="checkbox"/> | 400gr |
| Oignon rouge cru | <input checked="" type="checkbox"/> | 0,5 |
| Aneth | <input checked="" type="checkbox"/> | 1 càc |