



Salade de mangue et papaye verte avec crevettes



Portions
4, 1 tasse



Temps de préparation
20 Minutes



Temps de cuisson
5 Minutes



Constitutrice
Ky Anh Alex Nguyen – BAsc, MPH
étudiante à la maîtrise en santé
publique en nutrition et diététique

- 3 tasses Papaye verte, pelée et coupée en fines juliennes
- 2 tasses Mangue non mûre, pelée et coupée en fines juliennes
- 1 Carotte moyenne, pelée et coupée en fines juliennes
- ½ lb Crevettes géantes, écaillées et déveinées
- ⅓ tasse Arachides, grillées
- ¼ tasse Coriandre vietnamienne ou coriandre, hachée
- 2 c. à thé Sauce de poisson
- 2 c. à thé Sucre
- 2 c. à s. Jus de citron
- 1 c. à s. Eau
- 2 c. à thé Piments rouges forts, hachés (optionnels)

1. Dans un chaudron, faire bouillir les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites, pendant 3-5 minutes. Égoutter et mettre de côté pour laisser refroidir.
2. Pour la vinaigrette, combiner 1 c. à s. de sauce de poisson, 2 c. à s. de jus de citron, 2 c. à thé de sucre, 1 c. à s. d'eau et 2 c. à thé de piments rouges forts hachés (optionnels).
3. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients et remuer en incorporant la vinaigrette jusqu'à ce que tous les ingrédients soient enrobés. Laisser reposer au réfrigérateur avant de servir.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement