



# 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.



Numériser 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