

Ingrediënten en Recept



Jacqueline Champagne

8 mei om 18:55 · 🌐



Salade tiède de pommes de terre, mangue & thon 🐟

Pour : 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Ingrédients

- 300 g de petites pommes de terre (type Charlotte)
- 150 g de mangue mûre (en dés d'1 cm)
- 120 g de thon en boîte (égoutté)
- 100 g de tomates cerises
- 50 g de roquette
- 1 c. à s. de câpres (≈ 15 g)
- 2 c. à s. d'huile d'olive (≈ 30 mL)
- 1 c. à s. de jus de citron (≈ 15 mL)
- 1 c. à c. de moutarde douce (≈ 5 g)
- sel, poivre du moulin
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée (≈ 5 g)

Étapes de préparation

1 Cuisson des pommes de terre 🥔

- Lavez et faites cuire les pommes de terre 12 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Égouttez, épluchez et coupez-les en dés d'1 cm.

2 Préparation des légumes & fruit 🍌

- Coupez les tomates cerises en deux.
- Coupez la mangue en dés et arrosez-les immédiatement de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

3 Préparer la vinaigrette 🥄

- Dans un bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, sel et poivre.

4 Montage de la salade 🥗

- Dans deux grands bols, répartissez la roquette.
- Disposez joliment les dés de pomme de terre, mangue, tomates et le thon émietté.
- Ajoutez les câpres pour la touche acidulée.

5 Finition 🌿

- Versez la vinaigrette en filet sur chaque salade.
- Parsemez de ciboulette ciselée et d'un dernier tour de moulin à poivre.

Astuce pour faciliter la recette

Préparez la vinaigrette et coupez mangue & tomates pendant la cuisson des pommes de terre : vous n'aurez plus qu'à assembler.

Ingrédient à échanger

Remplacez la mangue par de l'avocat en dés pour une version plus crémeuse et gourmande.

Astuce de cuisson

Pour des pommes de terre ultra fondantes, laissez-les reposer 2 min dans leur eau chaude hors du feu avant de les égoutter.

Nous vous proposons une suggestion visuelle de la recette créée avec l'aide de l'IA



Bron



Jacqueline Champagne

<https://www.facebook.com/SayYesToTheDress.Fanpages/posts/pfbid026jTFePgaot6tvLhG7hK7R3j5X2H6N1Vv1RVhg3MTUfQFaXtcAUWY8f9TATiHe3frl>

Info Martine Lycke

19/05/2025

In glazen kom

30 ml olijfolie

15 ml citroensap

1 kl Tierentyn mosterd

1 el kappertjes

Zwarte peper

Ruccola

Gekookte kriel aardappeltjes (microgolf 5.5 min)

Mango in blokjes

Avocado als laatste erop gedaan

De kerstomaatjes zijn gebakken in olijfolie

met wat lenteui en lookkruiden

Als vlees: gebakken varkensvlees

2^{de} dag met tonijn en feta

Fotos

