



Salade de chou tropicale à la mangue

 PRÉPARATION : 20 MIN

La mangue fraîche, le jus de citron et la coriandre donnent une délicieuse touche exotique à cette salade de chou classique!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 8 tasses de chou vert râpé
- 1 mangue, coupée en fines lanières
- 1 poivron rouge, coupé en fines lanières
- 4 oignons verts, finement hachés
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1/2 tasse de tartinade *Miracle Whip* à l'huile d'olive*
- 1 1/2 c. à thé de jus de citron
- 2 c. à soupe de miel
- 1/4 tasse de noix de cajou grillées, hachées

Conseils des Cuisines Kraft

Substitution(s)

Préparez la recette avec du chou nappa.

Raccourci

Remplacez le chou râpé par 1 paquet (450 g) de mélange pour salade de chou.

Une touche d'éclat

Ajoutez 2 gousses d'ail hachées finement au mélange de tartinade *Miracle Whip* avant d'en enrober la préparation au chou.

Que dois-je faire ?

Étape 1

Mélanger le chou, la mangue, le poivron, les oignons verts et la coriandre dans un grand bol.

Étape 2

Mélanger la tartinade *Miracle Whip*, le jus de citron et le miel jusqu'à homogénéité. Ajouter à la préparation au chou; mélanger délicatement.

Étape 3

Parsemer de noix de cajou.

*Faites d'un mélange d'huiles, y compris de l'huile d'olive, de l'huile de canola et de l'huile de soja.

Nutrition

Calories	120
	% valeur quotidienne
Lipides 6 g	
Lipides saturés 1 g	
Cholestérol 5 mg	
Sodium 140 mg	6 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 3 g	
Sucres 11 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	100 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Portions

8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune