Peanut Bureau of Canada
Bureau canadien de l'arachide

Salade de Mangues Thaïe aux Arachides Rôties

Cette salade éclatante convient aussi bien le poulet que le porc ou le poisson. Des pêches peuvent remplacer les mangues. Si vous utilisez des pêches fraiches il faudra les peler et les trancher en fines lamelles. Si des pêches de conserves sont choisies, prennez une variété mise en boite dans son proper jus (sans sucre), égouttez et essuyer les.

Temps de cuisson : 7 à 10 minutes
8 à 10 portions

Ingrédients :

2	limes	2
1 c. à s	sauce soya ou sauce de poisson	15 ml
1 c. à s	sucre	15 ml
1	petit piment jalapeño épépiné et 1 finement 1 haché (on peut remplacer ce	1
	dernier par 2 ml/1/2 c. à thé de flacons de piment fort)	
2 c. à s.	huile d'arachide	30 ml
	sel, au goût	
2	mangues mûres, mais fermes	2
2	poivrons, de preference 1 rouge et 1 jaune	2
1	carotte moyenne	1
2	oignons verts	2
½ tasse	menthe ou de coriandre fraîche, hachée	125 ml
8 tasses	laitues variées, coupées en bouchées si nécessaire	2 l
⅓ tasse	d'arachides rôties*, grossièrement hachées	75 ml

Préparation :

1. Râper finement le zeste des limes et mettre dans une tasse à mesurer avec 60 ml (1/4 tasse) de jus de lime. Incorporer avec un fouet la sauce soya, le sucre et les piments jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Incorporer graduellement l'huile d'arachide et bien mélanger. Saler au goût. Réserver cette vinaigrette.

2. Peler les mangues et séparer la chair du noyau. Couper la chair en languettes et placer dans un bol. Épépiner les poivrons, les couper en languettes et les mettre dans le bol. Râper grossièrement la carotte et trancher finement les oignons verts. Ajouter au reste avec la menthe. Mélanger délicatement.

3. Verser ce mélange dans un grand bol avec les laitues. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Décorer avec les arachides rôties (voir plus bas) et servir dans un plat de service ous dans un grand bol à salade.

4. *Disposer les arachides hachées sur une tôle à biscuits en une seule couche et mettre dans un four préalablement chauffé à 180 °C (350 °F). Rôtir de 7 à 10 minutes en les remuant de temps à autre jusqu'à ce que leur odeur soit bien perceptible.