



IGUAFLHOR

Le Meilleur de la Terre Guadeloupe

SALADE DE PAPAYE VERTE ET CHOU AU CHARDON BENI

Réalisation 20 min

Cuisson 3 min

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 2 papayes vertes nuancées oranges bien fermes
- 2 feuilles de chardon béni (herbe à fer, coriandre)
- ½ chou vert
- 2 pieds de cives
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 piment végétarien
- 1 jus de citron
- Huile de tournesol
- Sel fin, poivre du moulin

Matériel : une sauteuse, mixer, tamis, ou moulin à légumes.

Astuces et marché !

- ➔ Opter pour l'achat de papaye presque mûre mais ferme, l'amertume sera plus atténuée.

RÉALISATION

- Laver, éplucher les papayes et le chou, les râper finement
- Laver à nouveau
- Dans une casserole, mettre les papayes, et le chou, verser de l'eau à hauteur
- Mettre à blanchir. Compter 3 min après ébullition.
- Egoutter, rafraichir et réserver.
- Dans un bol mettre la papaye refroidie, ajouter les épices hachées, ainsi que les herbes à fer ciselée finement, mélanger le tout
- Ajouter ensuite le jus de citron, l'huile, vérifier l'assaisonnement puis mettre au frais

Astuce : dresser dans un plat en dôme, décoré selon vos goûts

