**PRZ INDO salades fraîches**

**salade de mangue/laitue**

1 **mangue**

100 grammes de **laitue**

3 feuilles de **menthe**, hachées grossièrement

1. Peler la mangue, couper en morceaux.

2. Placer la laitue et la mangue dans un plat de service, verser la sauce bangkok.

3. Servir avec une pincée de feuilles de menthe.

salade de mangue cajou

1 mangue,

50 g de noix de cajou concassé gros

le jus d'un citron vert,

un bouquet de coriandre ,

sel ,poivre ,

1/2 cuill à café de sambal oelek

Couper la mangue pelée en petits dés.

Presser le citron vert, ajouter la coriandre lavée et hachée, le sambal oelek, le sel et le poivre et les noix de cajou.

Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais.

salade marinée de **radis et carottes**

300 g de radis
40 g de carotte
1/2 tasse de vinaigre de riz
2 1/2 cuil à soupe de sucre
1/4 cuil à café de sel
1 cuill à soupe d'eau

1. Peler et couper en diagonale le radis, en tranches aussi fines que possible. Mélanger trois ou quatre fines tranches de radis, puis couper en lanières minces à nouveau.
2. Préparer les carottes de la même manière.  La coupe doit être plus mince que pour le radis. Mettre les carottes dans un bol, saler uniformément. Laisser reposer 10 min.
3. Dans un autre bol, mélanger 1/2 tasse de vinaigre avec 2 cuillères à soupe de sucre 1/2 et 1/4 cuillère à café de sel.

 Ensuite, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau.

1. Lorsque radis et carottes sont tendres, sécher avec un torchon et presser jusqu'à former une balle; mettre dans le vinaigre .
2. Faire la même chose avec les carottes, essorer et presser. Insérer dans le vinaigre et remuer pour enrober uniformément.

La salade est prête à servir.

 **Sauce sambal bangkok :**

120 cc vinaigre

120 cc d'eau

100 grammes de sucre

15 morceaux de poivre de Cayenne

4 gousses d'ail

2 cuillères à soupe de gingembre râpé

30 grammes de daikon (radis blanc)

30 grammes de carottes râpées

3 cuillères à soupe de ma¨zena

2 cuillères à soupe d'eau