

Salsa aux Huîtres Fumées, à L'ananas et à la Mangue

Cette recette, c'est l'été dans un bol : colorée, rafraîchissante et légère!

Donne 4 portions (1½ tasse chacune) Durée de préparation 15 min / Durée totale 25 min

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (85 g) huîtres entières fumées Gold Seal®, égouttées
- 2 tasses ananas, coupé en petits dés
- 2 tasses mangue, coupée en petits dés
- ½ tasse poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 c. à thé coriandre, hachée
- poivre fraîchement concassé, au goût
- jus d'un demi-citron
- 4 feuilles endive

PRÉPARATION

1. Mélanger l'ananas, la mangue, le poivron rouge et la coriandre dans un grand bol.
2. Assaisonner au poivre et au citron.
3. Ajouter les huîtres fumées et bien mélanger.
4. Répartir le mélange également au creux des feuilles d'endive déposées sur un plateau refroidi.

Ingrédient du jour: Huîtres

Il existe des centaines d'espèces d'huîtres dans le monde. Les vraies huîtres (comestibles) sont incapables de produire des perles de qualité gemme. La qualité de l'eau, la température, le contenu minéral et la salinité varient tous d'un banc d'huîtres à l'autre, créant de subtiles différences de goûts. Les huîtres entières fumées en conserve de marque Gold Seal® sont emballées à la main et fumées naturellement au bois de chêne.

Téléchargez cette recette à www.goldseal.ca



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE
GoldSeal®

- Si vous n'aimez pas la coriandre, utilisez du basilic ou du persil frais.
- Un petit piment jalapeño ajoutera du piquant.
- Savourer avec des tranches de pain crousté frais.

VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 140	Fibres 3 g
Matière Grasse 3 g	Cholestérol 12 mg
Lipides Saturés 1 g	Sodium 82 mg
Glucides 28 g	Sucre 20 g
Protéines 5 g	Calcium 41 mg