

Intitulé du plat :

« La salade du bonheur »

Étapes de la recette :

- 1- Épluchez et découpez en petits dés une demi-pomme, un kiwi et le huitième d'une mangue.
 - 2 - Hachez finement le Wakame et le Haricot de mer.
 - 3 - Mélangez le tout et y ajouter 5 cuillères à café de graines de sarrasin.
 - 4 - Ajoutez le jus d'un demi citron vert et le zester.
- Dégustez !

Ustensiles :

1 couteau, 1 planche à découper, 1 saladier, 1 économe, 1 zesteur

Ingrédients utilisés pour 2 personnes :

Quantité :

Pomme	1/2
Kiwi	1
Mangue	1/8
Wakamé	5 frondes
Haricot de mer	5 frondes
Graine de sarrasin	5 c à café
Jus de citron vert	1/2
Zeste de citron vert	1/2

Présentation et dressage du plat :

Avec tout l'amour du monde à servir en ramequin.

Accompagnement :

Simplement, sans superflu.