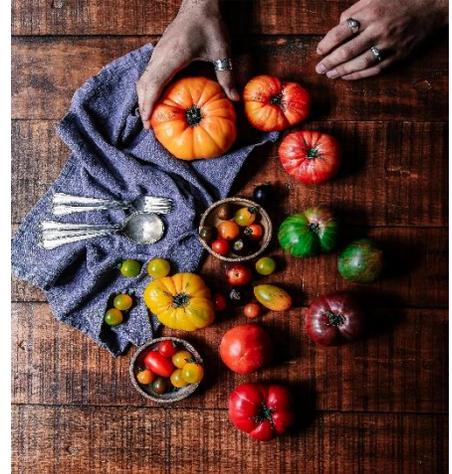


Salsa à personnaliser (10 portions de 1/2 tasse)

Les Cuisines Collectives de la Montérégie vous proposent ici une recette de salsa de base et plusieurs idées de substitutions d'ingrédients. La salsa est idéale pour éviter de gaspiller nos légumes et fruits devenus moins frais.

Ingrédients :

- 2 tasses de tomates
- 1 poivron jaune
- 1 tasse de mangue
- 1/2 tasse d'oignons rouges
- 1/2 tasse de maïs
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 gousse d'ail
- Le zeste et le jus de 1 lime
- 1 c. à thé de chaque : cumin et poudre de chili



Méthode : Hacher tous les ingrédients en petits dés. Déposer dans un plat de service avec les épices. Servir avec des croustilles de maïs, des pointes de pain pita, des craquelins etc.

Quelques idées de substitutions :

Tomates : tomates italiennes, tomates cerises, tomatillos, concombres

Poivron jaune : poivron vert, rouge, orange, jalapeño

Mangue : pêches, nectarines, ananas, cerises de terre

Oignons rouges : oignons blancs, jaunes, espagnol

Maïs : haricots noirs, haricots rouges, concombres

Coriandre : persil, menthe

Ail : échalotte française, oignons verts, blanc de poireau

1 lime : le jus de 1/2 citron, 2 cuillères à soupe de vinaigre

Épices : reste d'épices à tacos, mélange mexicain, graines de coriandre broyées