SALADE D’UN SOIR D’ÉTÉ

Mercredi 10 août 2016

Pour une entrée en tête à tête :

Salade d’un soir d’été pour 2 personnes : 5pp-5 sp

-mesclun*

-1 tranche de pastèque*

-1 pamplemousse rose*

-100 g d’écrevisses cuites décortiquées*

-2 petites grappes de groseilles*

-10 œufs de caille cuits, écaillés*

-2 cuillerées à café d’huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-ciboulette*

Peler à vif le pamplemousse et récupérer les suprêmes et le jus

Avec une cuillère parisienne, faire de petites billes de pastèque

Sur 2 assiettes, déposer un lit de mesclun et disposer dessus les suprêmes de pamplemousse, les billes de pastèque, les œufs de caille coupés en 2, les écrevisses, les grains de groseilles.

Saupoudrer de ciboulette émincée et verser la vinaigrette (sel poivre vinaigre jus de pamplemousse récupéré huile) au moment de servir.

Je la prépare en avance, filmée et au frais sans vinaigrette que je rajoute au dernier moment.

Vous pouvez remplacer les écrevisses par des crevettes roses et je choisis un pamplemousse rose plus sucré.

Pour le repas : salade d’un soir d’été (5 pp- 5 sp)-2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp)- 1 yaourt sveltesse (1pp- 1 sp). Total : 8 pp- 8 sp

Bonne journée au soleil