

SALADE FRUITÉE AUX ÉCREVISSES

Vendredi 26 Août 2016

Une cure d'écrevisses cet été !



Salade fruitée d'écrevisses pour 4 personnes et 4 pp- 3 sp par part

-400 g d'écrevisses cuites décortiquées*

-2 pamplemousses roses*

-2 kiwis gold*

-150 g d'avocat

-20 grains de raisins blancs italiens*

-1 citron*

-ciboulette*

-1 cuillère à soupe d'huile de colza

-vinaigre

-sel poivre

Peler à vif les pamplemousses, récupérer les suprêmes en enlevant bien les filaments blancs, les couper en cubes et garder le jus qui coule.

Eplucher les kiwis et les couper en dés comme l'avocat préalablement citronné

Couper les grains de raisins en 2, les épépiner

Dans un saladier, mélanger les écrevisses et les dés de fruits et d'avocat .Saupoudrer de ciboulette.

Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, jus de pamplemousse, huile et la rajouter juste au moment de servir.

Je garde toujours le noyau de l'avocat que je pose sur la salade en attendant de la servir, ça évite à l'avocat de s'oxyder à l'air libre.

Pour le repas : salade fruitée d'écrevisses (4 pp- 3 sp) - cabillaud en papillote (3pp- 1 sp) – 100 g de riz cuit basmati (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % chèvre (1 pp- 1 sp) .Total : 11pp-8 sp.

Bon vendredi, le week-end n'est pas loin