SALADE DE CRABE AUX FRUITS

Mercredi 31 Août 2016

Frais ou en boite, il fait toujours son effet



Salade de crabe aux fruits pour 2 personnes et 3opp-2 sp par part

-120 g de crabe en boite*

-1 nectarine*

-1 petite mangue*

-quelques feuilles de laitue*

-2 cuillerées à café d’huile de colza

-vinaigre de framboises

-1 cuillerée à café de marmelade d’orange

-sel poivre

-ciboulette*

Peler la nectarine et la mangue et les couper en tranches fines.

Déposer les feuilles de laitue sur 2 assiettes et répartir les fruits en couronne.

Déposer au milieu le crabe rincé sous un filet d’eau froide et égoutté.

Préparer la sauce : une pincée de sel et de poivre, vinaigre puis l’huile et la marmelade, le tout allongé d’un peu d’eau pétillante .Bien émulsionner et verser sur les salades

Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Si vous prenez du crabe frais, faites attention aux petits cartilages en le dépiautant, pas évident !

Pour le repas du soir : salade de crabe aux fruits (3 pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp)- 3 tranches de pain de mie seigle ww (4 pp- 4 sp) -1 boule de sorbet fraise (2pp- 2 sp)

Excellente journée à toutes et tous