

SALADE DES ILES

Samedi 3 Septembre 2016

Samedi dernier une chaleur torride et encore une



Salade des îles pour 2 personnes et 4 pp- 4 sp par part

- salade mesclun *
- 100 g d'avocat
- 120 g de crabe
- 150 g de mangue*
- 150 g d'ananas *
- 2 fruits de la passion*
- 10 physalis*

-1 citron*

-1 cuillère à café d'huile

-sel poivre

Couper en dés l'ananas et la mangue, récupérer leur jus et peser 150g de chaque (le reste pour une salade de fruits). Les couper en dés.

Couper les fruits de la passion en 2, récupérer leur jus à passer au chinois pour enlever les grains.

Dans un bol, mélanger les 3 jus (mangue, ananas, passion), l'huile. Assaisonner très légèrement.

Sur 2 assiettes, déposer une grosse poignée de mesclun. Répartir les dés de mangue, d'ananas, des billes d'avocat citronné faites avec une cuillère parisienne, le crabe émietté, les physalis tout en gardant 2 fruits avec les feuilles pour la décoration

Assaisonner au moment de servir

Pas très faim le soir avec ce temps mais à vous de compléter et d'équilibrer selon votre appétit

Pour le repas : salade des îles (4pp-4 sp)-30 g de pain de seigle (2 pp- 2 sp) -2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp).
Total : 7pp- 7 sp

Excellent samedi à toutes et tous