

ASSIETTE CREVETTES GRISES ANANAS MAIS

Jeudi 29 Juin 2017

A préparer d'avance car les crevettes, il faut les décortiquer !



Assiette crevettes grises ananas maïs pour 2 personnes et 6pp-
6 sp par part

- 120 g de crevettes grises cuites décortiquées *
- 120 g de maïs en boîte*
- 120 g d'ananas frais*
- 100 g d'avocat

-feuilles de salade *

-1 citron

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre

-ciboulette

Décortiquer les crevettes, rincer le maïs, couper l'ananas et la chair d'avocat citronnée en petits cubes

Sur 2 assiettes, disposer les feuilles de salade et répartir dessus les grains de maïs, les dés d'ananas et d'avocat, les crevettes grises

Saupoudrer de ciboulette et assaisonner de vinaigrette (sel poivre vinaigre, huile, un peu d'eau gazeuse) au moment de servir

Une recette toute simple pour jour de canicule.

Un petit avocat = 100g de chair quant au restant d'ananas, à mettre dans une salade de fruits

Vous pouvez aussi prendre de petites crevettes roses décortiquées

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
– assiette crevettes grises ananas maïs (6pp- 6 sp)- 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp). Total : 8pp- 8 sp

Un midi léger pour un barbecue le soir

Très bon jeudi