CREVETTES PRINTANIÈRES

Samedi 07 Avril 2018

Une entrée pleine de couleurs pour un repas printanier festif :

Crevettes printanières pour 2 personnes et 4pp-3 sp par part

-160 g de crevettes roses décortiquées*

-100 g de mangue*

-1 kiwi vert ou gold*

-100 g de litchis en boite

-20 pointes d'asperges vertes ou sauvages*

-quelques feuilles de laitue*

-ciboulette et quelques fleurs de ciboulette (facultatives)*

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de framboises

-sel poivre

Cuire les asperges à l'eau bouillante salée 2 minutes, les égoutter et les refroidir dans de l'eau froide puis les éponger dans du papier absorbant

Peler le kiwi et le couper en tranches

Peler la mangue et les couper en dés

Sur deux assiettes, déposer des feuilles de laitue puis d'une façon harmonieuse les dés de mangue, les tranches de kiwi, les litchis sans leur jus, les crevettes et les pointes d'asperges

Saupoudrer de ciboulette et décorer de fleurs de ciboulette si

vous en avez

Napper de vinaigrette au moment de servir (sel poivre, vinaigre,2 c à s d’eau gazeuse, huile)

Avec des litchis frais compter 3pp- 2spl

Il semblerait qu’il existe des litchis congelés, je n’en ai jamais trouvé peut-être dans les épiceries asiatiques

Pour les asperges, vous pouvez en prendre en bocaux ou surgelées mais je ne suis pas fan de ces dernières, je les trouve trop molles

Pour le repas : crevettes printanières (4pp- 3 spl) -papillote de merlan aux épices (5pp-4 sp- 3 spl- recette du 01 06 2017) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total : 10 pp-7spl

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by liou light.fr)

Tous droits réservés