

SALADE POULET CREVETTES AU PAMPLEMOUSSE

Lundi 30 avril 2018

A quand le grand beau temps pour programmer des salades ou des assiettes colorées ?

Salade poulet crevettes au pamplemousse pour 1 personne et 6 pp-1 spl par part

- 120 g de blanc de poulet froid *
- 60 g de crevettes roses décortiquées cuites*
- 1 pamplemousse*
- 1 poignée de mesclun*
- quelques radis roses*
- ciboulette*
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Peler à vif sur une assiette le pamplemousse et détacher les quartiers en enlevant bien les filaments blancs. Récupérer le jus

Détailler le blanc de poulet en cubes et les radis en rondelles

Sur une assiette, déposer le mesclun et éparpiller dessus le poulet, les crevettes, les radis et les quartiers de pamplemousse

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre, jus de pamplemousse huile et napper la salade



Si vous êtes très adroits et que vous ne récupérez pas beaucoup de jus de pamplemousse, rajoutez le jus d'1/2 pamplemousse supplémentaire

A vous de choisir votre salade : sucrine, laitue, batavia etc...

Cette recette : un bon moyen pour recycler des restes

Pour le repas du soir : salade poulet crevettes au pamplemousse (6pp- 1 spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp- 1 sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp) -tisane sans sucre (0pp- 0 sp). Total : 8pp-3spl

Excellent début de semaine et pour celles et ceux qui font le

pont du 1 Mai, profitez en

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

Tous droits réservés