

SALADE DES TROPIQUES

Mardi 29 Mai 2018

Une entrée pleine de fraîcheur, rapide à préparer :

Salade des Tropiques pour 2 personnes et 2pp-3sp par part

- 80 g de jeunes pousses d'épinards*
- 150g d'ananas frais ou surgelé sans sucre*
- 1/2 petite papaye*
- 100g d'avocat
- 1 citron bio
- ciboulette

Laver les pousses d'épinards, les sécher dans du papier absorbant et les mettre dans le fond de 2 assiettes

Couper l'ananas et la chair de papaye après avoir ôté les graines en dés à éparpiller sur les feuilles d'épinards

Avec une cuillère parisienne, faire des billes d'avocat à mettre au centre de la salade

Saupoudrer de ciboulette émincée

Arroser le tout avec le jus du citron



Je conseille de préparer cette salade juste avant de se mettre à table pour garder la fraîcheur des fruits

Pour le repas : salade des Tropiques (2pp-3sp) - cabillaud sur lit de fèves (7pp-6sp-4spl-recette du 09 11 2016)-1flan maison (2pp-2 sp). Total : 11pp-9spl

Excellente semaine à toutes et tous

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

Tous droits réservés