

AVOCAT PAMPLEMOUSSE SORBET CITRON VERT

Lundi 30 Juillet 2018

Une entrée fruitée très rafraichissante par ces fortes chaleurs

Avocat pamplemousse sorbet citron vert pour 2 personnes et 3pp-5sp par part

-1 pamplemousse*

-100 g de chair d'avocat

-1 citron bio*

-2 boules de sorbet citron vert

Peler à vif le pamplemousse au-dessus d'une assiette pour récupérer le jus. Détacher les quartiers en ôtant bien les filaments blancs et les membranes

Prélever la chair d'avocat avec une cuillère parisienne pour confectionner des boules et les citronner

Répartir avocat pamplemousse dans deux jolis verres , poser sur chaque une boule de sorbet de citron vert et napper de jus de pamplemousse récupéré

Servir aussitôt



Simplissime mais qui fait son effet

Pour le repas : avocat pamplemousse sorbet citron vert (3pp-5sp) - radis à la croque au sel (0pp-0 sp) - 120 g de crevettes à la plancha (3pp-0spl) - 120 g de riz basmati cuit (4pp-4 sp) - 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp). Total: 11pp-10 spl

Excellent lundi à toutes et tous

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

Tous droits réservés