

AVOCAT RICOTTA CREVETTES

Lundi 16 Septembre
2019

N'hésitez pas de mettre de l'avocat dans vos menus, votre cholestérol lui dira merci

**Avocat ricotta
crevettes pour 2 personnes et 4pp-4sp par part**

- 1 avocat 100 g consommable
- 50 g de petites crevettes roses cuites et décortiquées*
- 40 g de ricotta
- 2 cuillères à café de crème à 4 %
- 1 citron jaune bio *
- sel poivre blanc
- ciboulette

Bien laver le citron et prélever une cuillère à café de zestes les plus fins possible

Détendre la ricotta avec la crème, assaisonner sel poivre blanc

Rajouter les crevettes ,la ciboulette émincée et le zeste du citron

Couper l'avocat en 2, retirer le noyau, le citronner, le saler et le poivrer très légèrement

Farcir avec la ricotta crevettes et poser dessus une $\frac{1}{2}$ tranche de citron



L'avocat se marie bien avec le poivre comme avec le tabasco

La ricotta étant assez fade, rajoutez du sel en sachant que les crevettes le sont naturellement

Pour le repas : avocat ricotta crevettes (4pp-4sp)

-cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp-5spl-recette du 04 05 2017)

-épinards nature (0pp-0sp) -salade de fruits maison sans sucre ajouté

(0pp-0sp). Total : 10 pp-9spl

Que cette semaine puisse être très positive pour toutes et tous

Lilou 3158 : blog

cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés