

SALADE DE LANGOUSTINES

Mercredi 04 Mars 2020

Cette recette rentre dans le cadre d'un repas d'anniversaire

Salade de langoustines pour 2 personnes et 6sp vert

□

-3spl bleu□

-3spv violet □

par part

*-salade jeunes pousses ou mesclun **

*-12 langoustines cuites **

*-6 œufs durs de caille**

*-1 pamplemousse rose **

*-100 g d'ananas frais **

*-ciboulette**

-20 g de mayonnaise allégée

-2cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-1 pointe de sel

Décortiquer les langoustines et écailler les œufs

Peler à vif sur une assiette le pamplemousse et dégager les quartiers (les suprêmes) en enlevant les membranes. Récupérer le jus

Couper l'ananas en dés et récupérer le jus

Garnir les assiettes de salade de jeunes pousses et éparpiller les langoustines, les dès d'ananas et les suprêmes de pamplemousse

Rajouter les œufs de caille coupés en 2 et nappés d'une noix de mayonnaise

Saupoudrer de ciboulette émincée et assaisonner de vinaigrette : vinaigre de cidre ,1 pointe de sel, jus de pamplemousse et d'ananas, huile et un trait d'eau gazeuse

Servir bien frais



Cette salade peut se préparer en avance mais ne l'assaisonner qu'au moment de servir

Pour le repas : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet ☐☐☐)-bâtonnets de légumes + dip de skyr 0% salé (1sp ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)-mini crêpes maison 100% sarrasin (3sp

vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□)-œufs de lump citron (1sp
vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□)-salade de langoustines (6sp
vert □ -3spl bleu□ -3spv violet□)-1 part de gâteau aux fruits
du pâtissier (non chiffré). Pour le repas sans gâteau : 14 spv
vert □ -9spl bleu□ – 6 spv violet □

Très belle journée

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés