

# SALADE D'ENDIVES AUX CREVETTES

Vendredi 08 Mai 2020

Une entrée légère :

Salade d'endives aux crevettes pour 2 personnes et 3sp vert ☐  
-1spl bleu☐ -1spv violet ☐ par part

-2 endives \*

-1 pamplemousse \*

-80 g de crevettes roses cuites décortiquées \*

-4 œufs de caille durs\*

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-ciboulette \*

Passer les endives sous l'eau, ôter le cône de base et séparer les feuilles. Les couper en morceaux et les mettre dans 2 assiettes

Peler le pamplemousse à vif, séparer les suprêmes en ôtant les membranes blanches et les éparpiller sur les endives. Récupérer le jus

Rajouter les crevettes roses et les œufs de caille écaillés et coupés en 2

Napper les assiettes de sauce vinaigrette allongée du jus de pamplemousse

*Saupoudrer de ciboulette émincée et servir*



*Vous pouvez préparer cette salade d'avance en la gardant au frais et en ne l'assaisonnant qu'au moment de servir*

*Pour le repas : salade d'endives aux crevettes (3sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□) -papillote de cabillaud aux tomates et poivrons sans MG (1sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□) -100 g de riz basmati non complet (3sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□). Total : 8sp vert □ – 5spl bleu□ – 4 spv violet□*

*Excellente journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***