

# SALADE CREVETTES

# ENDIVE

# ANANAS

Mercredi 20 Mai 2020

*Une entrée estivale :*

**Salade endive ananas crevettes pour 2 personnes et 4sp vert  
bleu violet par part**

- 1 belle endive ou 2 petites \**
- 2 tranches d'ananas frais \**
- 100 g d'avocat*
- 60 g de petites crevettes roses cuites et décortiquées \**
- ciboulette \**
- 2 cuillères à café de colza*
- jus de citron jaune*
- sel poivre blanc*

*Couper la base des endives préalablement passées sous un filet d'eau et essuyées puis effiloche les feuilles dans le sens de la longueur. Les poser sur deux assiettes*

*Couper les tranches d'ananas en cubes et récupérer le jus*

*Avec une cuillère parisienne, prélever des billes dans la chair de l'avocat citronné*

*Répartir les crevettes, les cubes d'ananas et les billes d'avocat dans les assiettes*

*Préparer la vinaigrette : sel poivre jus de citron jus d'ananas huile et bien émulsionner*

*Saupoudrer les assiettes de ciboulette émincée et napper le tout de vinaigrette*



*J'achète les tranches d'ananas frais conditionnées en barquette*

*Cette salade peut se préparer un peu en avance et à garder au frais. Elle est à assaisonner au moment de servir*

*Je tiens à signaler une erreur de comptage dans mes menus de la semaine : 4sp au lieu de 3*

*Pour le repas : salade endive ananas crevettes (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -papillote de truite (3sp vert ☐- 0spl bleu☐ -0spv violet☐) -spaghettis à la parmesane (5sp vert ☐ – 5sp bleu☐ -2spv violet☐ -recette du 11 03 2020) -mousse fraise avec 1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐). Total : 14 sp vert ☐ -9spl bleu☐ – 6 spv violet☐*

*Excellente journée à toutes et tous*

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

*Tous droits réservés*