

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