

COUPE ESTIVALE AUX CREVETTES

Vendredi 02 juin 2023

De la fraîcheur dès juin :

Coupe estivale aux crevettes pour 4 personnes et 4 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part

*-240 g de crevettes roses cuites décortiquées * : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-160 g de chair d'avocat : 9 sp vert bleu violet□□□- 11 psp□

*-4 tranches de melon * : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

-4 tranches d'ananas frais : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-8 cuillerées à café de mayonnaise allégée : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

-2 cuillerées à soupe de fromage blanc 0% : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-1 citron jaune non traité : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-ciboulette émincée

Couper en petits dés le melon, l'ananas et l'avocat citronné.

Rajouter les crevettes et la mayonnaise fouettée avec le fromage blanc.

Répartir dans 4 coupes.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.



Je trouve à Grand Frais de l'ananas frais coupé en tranches mais rien ne vous empêche d'acheter un ananas entier.

C'est une recette simple et rapide.

Pour le repas : coupe estivale aux crevettes (4 sp vert bleu violet – 4 psp) – 1 papillote de cabillaud au fenouil (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert – 3 sp bleu – 0 spv violet – 4 psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 8 spl bleu – 4 spv violet – 8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés