

TARTARE AVOCAT MELON ANANAS AUX CREVETTES

Vendredi 28 juillet 2023

Très frais par les fortes chaleurs :

***Tartare avocat melon ananas aux crevettes pour 2 personnes et
5 sp vert □ – 4 spl bleu□ -4 spv violet□ – 4 psp□ par part***

-120 g de chair d'avocat : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

*-120 g d'ananas frais * : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

-120 g de melon : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 citron bio: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de crevettes roses cuites décortiquées : 1 sp vert □ –
0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-quelques feuilles de basilic

Couper l'avocat en petits dés et arroser d'un peu de jus de citron.

Couper l'ananas, le melon aussi en petits dés en récupérant les jus.

Trancher les crevettes en petits morceaux.

Mélanger le tout délicatement.

Poser sur deux assiettes un emporte-pièce.

Les remplir de la préparation précédente en tassant. Mettre au frais.

Au moment de servir, décorer les tartares avec quelques feuilles de basilic.

Ôter les emporte -pièces et arroser de jus de melon ananas.



L'indice glycémique de ce tartare est modéré.

Si vous n'avez pas d'emporte-pièces, gardez les boîtes de conserves (petites et moyennes), elles feront l'affaire une fois lavées et bien essuyées.

J'ai préparé une salade de fruits avec le restant des fruits pour le lendemain.

Pour le repas : tartare avocat melon ananas aux crevettes (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□- 4 psp□) – dorade au fenouil (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□- recette du 31 03 2018) – 30 g de riz complet cru (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 12 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 8 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés