

ASSIETTE FRAICHEUR MARINE

Samedi 17 Juin 2017

Avec ces fortes chaleurs, pas beaucoup d'appétit et rien ne vaut une belle assiette fraîche



Assiette fraîcheur marine pour 2 personnes et 6pp- 5 sp vert – 4 spl bleu-4 spv violet par part

- 120 g d'aile de raie cuite*
- 120 g de crevettes roses cuites décortiquées*
- 100 g d'avocat
- 1 pamplemousse rose *
- 2 fruits de la passion*

- 1 citron *

-50 g de feuilles de salade prêtes à l'emploi*

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre balsamique blanc

-sel poivre blanc

- ciboulette *

Peler à vif le pamplemousse sur une assiette, récupérer le jus et les quartiers appelés suprêmes. Bien enlever les fines peaux blanches

Couper les fruits de la passion en deux, récupérer le jus, le passer au chinois pour enlever les graines.

Préparer une vinaigrette : une pincée de sel, poivre, vinaigre, huile, jus de pamplemousse, jus des fruits de la passion

Sur 2 assiettes, déposer la salade, les suprêmes de pamplemousse, l'avocat citronné coupé en dés, les crevettes et la raie effeuillée

Saupoudrer de ciboulette et verser la vinaigrette au moment de servir

Si vous préparez cette assiette à l'avance, mettre au frais filmée

Pour le repas du soir : assiette fraîcheur marine (6pp- 5 sp)-30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp). Total : 10 pp- 9 sp

Excellent samedi à toutes et tous