

# 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*