

# 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***