VERRINES DE CREVETTES A LA MAYONNAISE ALLÉGÉE

Mardi 05 Janvier 2021

Une entrée toute simple mais bien agréable pour démarrer le repas :

Verrines de crevettes à la mayonnaise allégée pour 2 personnes et 3 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet

*-120 g de crevettes roses cuites décortiquées**

*-120 g de cœurs de palmier**

*-120 g de betterave rouge cuite et pelée **

*-2 cuillerées à café de ciboulette émincée**

-30 g de mayonnaise allégée

Couper la betterave en petits dés et les cœurs de palmier en rondelles.

Garnir deux grandes verrines avec en premier les dés de betterave puis les rondelles de cœurs de palmier.

Mélanger dans un bol les crevettes avec la mayonnaise et la ciboulette.

Finir de remplir les verrines avec.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.



Si vous préparez ce que j'appelle une « pseudo mayonnaise » avec un jaune d'œuf dur et 50 g de skyr 0%, comptez 2 sp vert – 0 spl bleu -0 spv violet mais dans ce type de verrines je préfère une mayonnaise allégée moins pâteuse que ma « pseudo mayonnaise ».

Pour cette recette, je prends de toutes petites crevettes surgelées ou en conserve.

Pour le repas : verrine de crevettes à la mayonnaise allégée (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) -100 g de poulet cuit à la broche sans la peau et sans MG (3 sp vert bleu violet) -120 g de rondelles de pommes de terre à l'actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet) -haricots verts (0 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet). Total : 10 sp vert -9 spl bleu -6 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous et en cette début d'année,

merci de me suivre.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés