

CONCOMBRE CREVETTES

Jeudi 27 Octobre 2016

Je mets toujours une entrée dans mes menus pour bien les structurer



Concombre crevettes pour 2 personnes et 2pp- 1 sp vert bleu violet par part

-1 concombre *

-120 g de crevettes roses cuites décortiquées *

-2 cuillères à café de mayonnaise légère

-1 cuillère à soupe de fromage blanc 0 %*

-1 pincée de curcuma

1 pincée de poivre, sel

-ciboulette

Couper le concombre dans le sens de la longueur, l'épépiner puis recouper les 2 morceaux dans la largeur

Saler et les retourner dans une passoire 1 heure pour les faire dégorger puis bien les essuyer

Mélanger la mayonnaise et le fromage blanc .Assaisonner avec le curcuma et le poivre et rajouter les crevettes (en garder 4 pour la décoration).

Farcir les tronçons de concombre .Poser une crevette dessus et saupoudrer de ciboulette ciselée.

Garder au frais

Pour le repas : concombre crevettes (2pp- 1 sp) –papillote de colin (3 pp- 1 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 7 sp

Très bon jeudi