

salade cœurs de palmier crevettes ananas

Mardi 01 Septembre 2020

Encore un peu d'été dans l'assiette

Salade cœurs de palmier crevettes ananas pour 2 personnes et
2sp □ -1spl bleu □ -1spv violet □ par part

*-160 g de cœurs de palmier **

*-120 g de grains de maïs en boîte**

*-120 g de crevettes roses cuites décortiquées**

*-120 g d'ananas frais**

*-cerfeuil ciboulette **

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Couper les cœurs de palmier en tranches et les répartir dans deux assiettes

Rincer le maïs et les mettre sur les cœurs de palmier avec les crevettes

Détailler l'ananas en morceaux en récupérant le jus et le mettre en couronne autour de l'assiette

Saupoudrer de cerfeuil et de ciboulette

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre jus d'ananas huile et un filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner et en napper les assiettes au moment de servir



Cette salade peut se préparer d'avance, à garder au frais mais à n'assaisonner qu'au moment de servir

Une recette toute simple mais bien fraîche et goûteuse

Pour le repas : salade cœurs de palmier (2sp vert ☐ -1spl bleu☐ -1spv violet☐) -colin spaghetti au safran (6sp vert ☐ -5spl bleu☐ -2spv violet☐ -recette du 09 03 2020) -1 faisselle 0% (1 sp vert☐- 1 sp bleu☐ -0spv violet☐). Total :9sp vert☐ -7spl bleu☐ -3spv violet☐

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés