

# 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***