

SALADE D'AVOCAT CREVETTES LANGOUSTINES

Mercredi 20 Mars
2019

Il était temps de je décongèle le restant de langoustines de Noël :

Salade d'avocat

crevettes langoustines pour 2 personnes et 6pp-4spl par part

- 2 grosses poignées de mesclun *
- 1 avocat *
- 100 g de crevettes roses cuites décortiquées*
- 100 g de queues de langoustines décortiquées cuites*
- ciboulette*
- 2 cuillérées à café d'huile de noix
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- citron *

Préparer la vinaigrette : sel poivre blanc vinaigre et bien émulsionner puis verser l'huile et un peu d'eau gazeuse pour rallonger

Sur deux assiettes, déposer le mesclun

Couper l'avocat en 2, le dénoyauter et le citronner. Avec une cuillérée parisienne, prélever des billes d'avocat et les éparpiller sur les feuilles de mesclun comme les crevettes et les

langoustines

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au moment de servir



Vous pouvez aussi choisir une salade douce comme la laitue

Pas de langoustines, remplacez par des crevettes

C'est une recette toute simple mais qui fait son effet et puis l'avocat, c'est bon pour la santé

Pour le repas : salade d'avocat crevettes langoustines (6pp-4spl) -5 hakao vapeur sur lit de chou chinois (5pp-5sp) - mousse myrtilles avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0spl). Total : 12 pp-9spl

Très bon mercredi

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**