

SALADE DE CAROTTES A LA PAPAYE

Samedi 21 Avril 2018

J'ai trouvé de petites papayes juste à la norme pour deux personnes

Salade de carottes à la papaye pour 2 personnes et 2pp- 2 spl par part

- 300 g de carottes épluchées
- 1/2 petite papaye*
- quelques feuilles de salade prêtes à l'emploi*
- 4 œufs de caille*
- 2 cuillerées à café d'huile de colza
- vinaigre d'agrumes ou de cidre
- 1/2 orange non traitée*
- sel poivre blanc
- ciboulette

Cuire les œufs de caille 4 minutes à l'eau bouillante vinaigrée. Les refroidir dans de l'eau froide, les écailler

Râper les carottes

Peler la papaye, ôter les grains et la couper en petits bâtonnets à mélanger aux carottes râpées

Tapisser le fond de deux assiettes de feuilles de salade. Déposer dessus le mélange carotte papaye.

Couper les œufs de caille en 2 et les rajouter

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, jus d'orange, eau gazeuse, huile. Bien émulsionner et verser sur la salade



Très bel accord entre la carotte et la papaye

Pour le repas : salade de carottes à la papaye (2pp- 2 spl) - filet mignon en piperade (8pp- 7sp-recette du 30 12 2016) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total: 11pp-9 spl

Très bon début de week-end ensoleillé

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés