

SALADE DE CREVETTES AUX FRUITS JAUNES

Vendredi 04 Août 2017

Une salade rapide à préparer et riche en couleurs :



Salade de crevettes aux fruits jaunes pour 2 personnes et 2pp-
2 sp par part

- 100 g de petites crevettes roses cuites *
- 50 g de jeunes pousses d'épinards*
- 100 g de melon*
- 100 g de mangue*

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de mangue ou de xérès

-sel, poivre blanc

-basilic

Peler et couper les fruits en lamelles

Préparer la vinaigrette : sel, poivre, vinaigre, huile, un peu d'eau pétillante pour allonger

Dans 2 coupelles, déposer les pousses d'épinards équeutées et lavées et les lamelles de fruits

Rajouter les crevettes et le basilic ciselé

Au moment de servir, verser la vinaigrette

Le restant de melon et de mangue servira à confectionner une salade de fruits pour le lendemain

Pour le repas : salade de crevettes aux fruits jaunes (2pp- 2 sp) –poulet rôti à la broche sans MG120 g (4pp-2 sp)-120 g de petits pois (2pp- 2 sp) –haricots verts (0pp- 0 sp) -2 petits suisses 0%(1pp- 1 sp) . Total : 9pp- 7 sp

Je vous souhaite un très bon vendredi