

# SALADE DE LANGOUSTINES

*Mercredi 04 Mars 2020*

*Cette recette rentre dans le cadre d'un repas d'anniversaire*

***Salade de langoustines pour 2 personnes et 6sp vert***

□

***-3spl bleu***□

***-3spv violet*** □

***par part***

*-salade jeunes pousses ou mesclun \**

*-12 langoustines cuites \**

*-6 œufs durs de caille\**

*-1 pamplemousse rose \**

*-100 g d'ananas frais \**

*-ciboulette\**

*-20 g de mayonnaise allégée*

*-2cuillerées à café d'huile de colza*

*-vinaigre de cidre*

*-1 pointe de sel*

*Décortiquer les langoustines et écailler les œufs*

*Peler à vif sur une assiette le pamplemousse et dégager les quartiers (les suprêmes) en enlevant les membranes. Récupérer le jus*

*Couper l'ananas en dés et récupérer le jus*

*Garnir les assiettes de salade de jeunes pousses et éparpiller les langoustines, les dès d'ananas et les suprêmes de pamplemousse*

*Rajouter les œufs de caille coupés en 2 et nappés d'une noix de mayonnaise*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et assaisonner de vinaigrette : vinaigre de cidre ,1 pointe de sel, jus de pamplemousse et d'ananas, huile et un trait d'eau gazeuse*

*Servir bien frais*



*Cette salade peut se préparer en avance mais ne l'assaisonner qu'au moment de servir*

*Pour le repas : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet ☐☐☐ )-bâtonnets de légumes + dip de skyr 0% salé (1sp ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐ )-mini crêpes maison 100% sarrasin (3sp*

vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□ )-œufs de lump citron (1sp  
vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□ )-salade de langoustines (6sp  
vert □ -3spl bleu□ -3spv violet□ )-1 part de gâteau aux fruits  
du pâtissier (non chiffré). Pour le repas sans gâteau : 14 spv  
vert □ -9spl bleu□ – 6 spv violet □

*Très belle journée*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***