

SALADE DE MACÉDOINE AUX CREVETTES ET AVOCAT

Lundi 02 Septembre
2019

Un repas par fortes chaleurs :

Salade de macédoine aux crevettes et avocat pour 2 personnes et 8pp-5 sp vert -4spl bleu-4 spv violet par part

- 200 g de macédoine surgelée *
- 100 g de sucrine ou autre salade verte *
- 200 g de crevettes roses cuites et décortiquées*
- 100 g d'avocat citronné
- 1 jus de citron jaune*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- sel poivre
- ciboulette *

Cuire la macédoine surgelée à l'eau bouillante salée et selon la notice, l'égoutter, la passer sous de l'eau froide et la laisser bien s'égoutter une deuxième fois

Poser dans 2 assiettes la sucrine lavée et essorée en chiffonnade et éparpiller dessus le mélange macédoine crevettes

Rajouter l'avocat détaillé en cubes

Saupoudrer de ciboulette ciselée et napper de vinaigrette : sel poivre citron huile + un peu d'eau gazeuse pour allonger

la sauce

Servir aussitôt



Je préfère la macédoine surgelée qu'en conserve, elle est plus ferme et plus goûteuse mais rien ne vous empêche de la préparer maison

Si vous préparez cette salade en avance, ne rajouter l'avocat qu'au dernier moment comme la vinaigrette

Un plat rapide, enfantin à réaliser mais bien apprécié surtout quand il fait très chaud

Pour le repas : salade de macédoine aux crevettes et avocat (8pp-4spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -fruits rouges (0pp-0sp). Total : 9pp-5spl

Excellent lundi et bonne reprise à toutes et tous

Lilou 3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
contrôlés