

SALADE D'ENDIVES AUX CREVETTES

Vendredi 08 Mai 2020

Une entrée légère :

Salade d'endives aux crevettes pour 2 personnes et 3sp vert ☐
-1spl bleu☐ -1spv violet ☐ par part

-2 endives *

-1 pamplemousse *

-80 g de crevettes roses cuites décortiquées *

-4 œufs de caille durs*

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-ciboulette *

Passer les endives sous l'eau, ôter le cône de base et séparer les feuilles. Les couper en morceaux et les mettre dans 2 assiettes

Peler le pamplemousse à vif, séparer les suprêmes en ôtant les membranes blanches et les éparpiller sur les endives. Récupérer le jus

Rajouter les crevettes roses et les œufs de caille écaillés et coupés en 2

Napper les assiettes de sauce vinaigrette allongée du jus de pamplemousse

Saupoudrer de ciboulette émincée et servir



Vous pouvez préparer cette salade d'avance en la gardant au frais et en ne l'assaisonnant qu'au moment de servir

Pour le repas : salade d'endives aux crevettes (3sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□) -papillote de cabillaud aux tomates et poivrons sans MG (1sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□) -100 g de riz basmati non complet (3sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□). Total : 8sp vert □ – 5spl bleu□ – 4 spv violet□

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés