

# SALADE FRUITÉE DE CRABE

Mardi 15 Septembre 2020

*Encore une entrée estivale, le temps s'y prête :*

Salade fruitée de crabe pour 2 personnes et 2sp vert □ – 1 spl bleu □ -1 spv violet □ par part

*-2 poignées de jeunes pousses crues d'épinards\**

*-1 petit melon*

*-2 tranches d'ananas frais \**

*-ciboulette \**

*-120 g de chair de crabe en boîte \**

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

*-1 c à c de vinaigre de cidre*

*-1 pincée de sel fin*

*Garnir le fond de 2 assiettes de jeunes pousses crues d'épinards prêtes à l'emploi*

*Trancher le melon en deux, ôter les pépins et avec une cuillerée parisienne prélever des billes de melon*

*Couper les tranches d'ananas en cubes*

*Récupérer le jus du melon et de l'ananas*

*Répartir les billes de melon et les cubes d'ananas sur les pousses d'épinards*

*Rincer le crabe et l'éparpiller dans les assiettes*

*Préparer la vinaigrette : jus des fruits, le vinaigre, l'huile, la pincée de sel. Bien émulsionner et napper la*

*salade au moment de servir*

*Saupoudrer de ciboulette émincée*



*On trouve des jeunes pousses d'épinards prêtes à l'emploi dans de nombreuses GS ainsi que de l'ananas frais en tranches ce qui évite de les retrouver à tous les repas suivants pour ne pas gâcher*

*Pour le repas : salade fruitée de crabe (2sp vert - 1spl bleu - 1spv violet) - cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6sp vert - 5spl bleu - 2spv violet - recette du 04 05 2017) - brocolis (0sp vert bleu violet) - 1 yaourt 0% (2sp vert - 0spl bleu - 0 spv violet). Total : 10sp vert - 6 spl bleu - 3 spv violet*

*Très bonne journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**