

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 cuillères 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 cuillère 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