

SALADE SAINT SYLVESTRE

Lundi 07 Janvier
2019

Deux réveillons par an, ne soyons pas trop sévères avec nous-mêmes

Salade Saint

Sylvestre pour 2 personnes et 2pp-2spl par part

- 1 belle endive*
- 2 pamplemousses*
- 1 boîte de crabe*
- 1 petite boîte de pointe d'asperges*
- 2 fruits de la passion *
- 2 cuillerées à café d'huile de colza
- 1 pointe de sucralose
- ciboulette *

Passer sous l'eau l'endive, couper la base et détacher les feuilles à poser en étoile sur 2 assiettes

Peler à vif un pamplemousse, récupérer les suprêmes et les disposer entre les feuilles d'endive et au centre.

Rincer les asperges et les disposer sur les feuilles d'endive

Rincer le crabe, bien l'égoutter et l'éparpiller dans les assiettes

Préparer la vinaigrette : mélanger le jus du deuxième pamplemousse + celui récupéré du premier avec celui des fruits de la passion

Passer au chinois pour ôter les graines des fruits de la passion

Rajouter l'huile et une pincée de sucralose. Bien émulsionner

Napper les assiettes avec cette vinaigrette et saupoudrer de ciboulette émincée



Je rajoute toujours une pincée de sucralose avec les jus d'agrumes pour casser leur acidité

Pour le repas du 31 décembre au soir : 1 flûte de champagne (3pp-3sp) - bâtonnets de crudités (0pp-0sp) - 100 g de fromage blanc à la ciboulette (1pp-1sp) - salade saint sylvestre (2pp-2spl) - noix de saint jacques et sa purée de céleri (4pp-2spl-recette du 22 01 2017)

-3 mignardises

(6pp-6sp). Total : 16pp-14 spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés