

# VERRINES DE CREVETTES A LA MAYONNAISE ALLÉGÉE

Mardi 05 Janvier 2021

*Une entrée toute simple mais bien agréable pour démarrer le repas :*

*Verrines de crevettes à la mayonnaise allégée pour 2 personnes et 3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet*

*-120 g de crevettes roses cuites décortiquées\**

*-120 g de cœurs de palmier\**

*-120 g de betterave rouge cuite et pelée \**

*-2 cuillères à café de ciboulette émincée\**

*-30 g de mayonnaise allégée*

*Couper la betterave en petits dés et les cœurs de palmier en rondelles.*

*Garnir deux grandes verrines avec en premier les dés de betterave puis les rondelles de cœurs de palmier.*

*Mélanger dans un bol les crevettes avec la mayonnaise et la ciboulette.*

*Finir de remplir les verrines avec.*

*Mettre au frais jusqu'au moment de servir.*



*Si vous préparez ce que j'appelle une « pseudo mayonnaise » avec un jaune d'œuf dur et 50 g de skyr 0%, comptez 2 sp vert ☐ - 0 spl bleu ☐ - 0 spv violet ☐ mais dans ce type de verrines je préfère une mayonnaise allégée moins pâteuse que ma « pseudo mayonnaise ».*

*Pour cette recette, je prends de toutes petites crevettes surgelées ou en conserve.*

*Pour le repas : verrine de crevettes à la mayonnaise allégée (3 sp vert ☐ - 2 spl bleu ☐ - 2 spv violet ☐) - 100 g de poulet cuit à la broche sans la peau et sans MG (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) - 120 g de rondelles de pommes de terre à l'actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert ☐ - 4 sp bleu ☐ - 1 spv violet ☐) - haricots verts (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) - 1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet ☐). Total : 10 sp vert ☐ - 9 spl bleu ☐ - 6 spv violet ☐*

*Très bonne journée à toutes et tous et en cette début d'année,*

*merci de me suivre.*

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

**Tous droits réservés**