

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SALADE FRAÎCHEUR AVOCAT, POMELO, CREVETTES, ETC...

Pour 3 personnes :

15 crevettes roses - 3 avocats mûrs - 2 pamplemousses roses - 1 poignée de petite salade - 4 tiges de coriandre - 6 petites mozzarella de bufflone - 1 pincée de sel - 3 tours de moulin à poivre - 1 càs vinaigre balsamique - 3 càs huile d'olive fruitée

Ôter la peau du pamplemousse à vif, puis à l'aide d'un couteau d'office bien aiguisé détacher les segments en récupérant le jus. Dans le fond d'un plat creux répartir la petite salade, les segments de pamplemousse, les avocats pelés et coupés en tranches, les crevettes décortiquées, les petites mozzarella, la coriandre effeuillée. Dans un bol préparer la vinaigrette en fouettant à la fourchette le sel, le poivre, le vinaigre, l'huile d'olive et le jus du pamplemousse. Verser sur la salade et servir aussitôt.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr