

C'est l'été, la période des sorties en bateau et des croisières.

Voici des salades de saison rafraîchissantes, colorées, délicieusement diététiques, et néanmoins « divines ».



Salade brésilienne



Préparation 15 mn – pas de cuisson.

Pour 2 personnes, il vous faut : 100 g de crevettes roses cuites et décortiquées – ½ ananas – 1 avocat – 1 citron vert – 1/2 citron jaune – ½ petit piment rouge – quelques tiges de coriandre – huile d'olive – sel et poivre.

1 – Retirer la base et les feuilles de l'ananas. L'éplucher, enlever les yeux et le couper en rondelles (on peut l'acheter en boîte ou bocal). Laver, épépiner et émincer le piment (on trouve aussi le piment rouge tout prêt).

2 – Ouvrir l'avocat en deux, retirer le noyau et le couper en morceaux. Arroser du jus de citron jaune.

3 – Presser le citron vert et mélanger le jus dans un bol avec sel et poivre. Ajouter progressivement l'huile en émulsionnant à la fourchette.

4 – Dans des bols, répartir les rondelles d'ananas, les crevettes, l'avocat et le piment. Arroser de sauce et décorer de quelques feuilles de coriandre.

A déguster frais.

Bon appétit

**Martine
Mai 2018**