

*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 de crabe et sauce à la crème***



***Préparation 10 mn – Pas de cuisson***

*Pour 2 personnes, il vous faut : 100g de chair de crabe cuite ou en boite – 1 pamplemousse rose – 1 avocat – ½ oignon rouge – ½ citron ( jus) – 1 poignée de mâche ou autre salade – 7cl de crème – ½ c à soupe de moutarde à l'ancienne.*

**1** – Mélanger la moutarde et le crème afin de réaliser la sauce – réserver.

**2** – Peler l'avocat, le couper en dés et l'arroser du jus de citron.

**3** – Eplucher le pamplemousse et prélever les suprêmes à l'aide d'un couteau. Couper l'oignon rouge en dés.

**4** – Répartir le pamplemousse dans les 2 assiettes – disposer les dés d'avocat, quelques feuilles de salade et la chair de crabe – Ajouter les dés d'oignon rouge.

**5**- Verser la sauce préparée en 1 et déguster.

**Bon appétit**

***Mai 2018  
Martine***