

*Salade rafraichissante et rassasiante
de Martine*

Salade d'avocat aux crevettes roses



Préparation 15 mn

Pour 4 personnes, il vous faut : 2 avocats – 16 crevettes roses – 1 échalote. – 1 pamplemousse – 2 citrons jaunes – 3 CS d'huile d'olive – sel et poivre.

1 – Couper les avocats en deux. Retirer le noyau. Récupérer la chair en prenant soin de ne pas abîmer la peau qui servira pour la présentation - Couper la chair en dés. Citronner avec le jus d'un demi citron.

2 – Décortiquer les crevettes en ne gardant que le dernier anneau de la queue. Retirer le boyau noir avec la pointe d'un couteau.

3 – Eplucher et hacher l'échalote. Couper le pamplemousse en 2. Récupérer les quartiers entre les peaux blanches à l'aide d'un couteau. Couper la chair en dés.

4 – Emulsionner l'huile d'olive et les citrons pressés. Saler et poivrer.

5 – Mélanger les avocats, les crevettes, le pamplemousse, l'échalote. Arroser de vinaigrette. Répartir la salade dans les demi-avocats.

Servir frais

Bon appétit

Avril 2018

*Salade rafraichissante et rassasiante
de Martine*



*Salade de sardines émiéttées
aux herbes*



Préparation 10 mn

Pour 4 personnes, il vous faut : 400 g de filets de sardines à l'huile d'olive en boîte – 10 feuilles de basilic – 10 brins de persil – 10 brins de ciboulette (on peut avoir ces herbes en pots) – 2 citrons – 1 échalote – sel et poivre.

1 – Laver, sécher et ciseler le basilic, le persil et la ciboulette. Presser les citrons et hacher l'échalote. Mélanger le jus des citrons et les herbes

2 – Emietter les filets de sardines à l'huile d'olive. Les répartir dans des bols – Arroser avec la vinaigrette herbes/jus de citron.

Servir frais.

Bon appétit