



Salade « booster » d'hiver

Temps de préparation : 20 minutes

Niveau : facile

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de Crevettes d'Equateur cuites

1 scarole

2 pamplemousses roses

2 avocats

6 c. à s. d'huile d'olive

3 c. à s. de vinaigre balsamique

30 g de baies de Goji

30 g de graines de tournesol

Jus de pamplemousse

Sel, poivre



Préparation :

1. Laisser décongeler les crevettes puis bien les égoutter.
2. Éplucher et couper les avocats en 2 puis les tailler en fines tranches.
3. Éplucher les pamplemousses roses et prélever des filets ou des segments. Presser le reste du jus et réserver.
4. Au fouet ou au mixeur, faire une vinaigrette légère avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus des pamplemousses, sel et poivre.
5. Dresser la salade préalablement lavée et égouttée au centre de l'assiette et disposer le reste des ingrédients tout autour. Napper la salade avec 2 à 3 c. à s. de vinaigrette.
6. Parsemer la salade de graines de tournesol et de baies de Goji.