

Salade de crevettes, pomélos et melon

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 71.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.957

Les ingrédients

- 200.0 gr Pomelos
- 0.5 u Melon
- 100.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 3.0 u feuille basilic
- 1.0 cs Creme liquide 30pc
- 1.0 cs Jus de pamplemousse rose
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Jus de citron

Préparation de la salade

Pelez le pomélos à vif au dessus d'une assiette creuse et récupérez en le jus.

Détaillez des quartiers sans peau.

Coupez le melon en deux, enlevez les pépins et à l'aide d'une cuillère parisienne, faites des billes avec la chair d'un demi melon.

Dans un saladier, déposez: les billes de melon, les quartiers de pomélos, les crevettes décortiquées. Lavez et ciselez le basilic sur l'ensemble.

Préparation de la vinaigrette

Dans une tasse, mettre les jus, la crème et assaisonnez selon votre goût.

Repos

Mettre la salade au frais pendant une dizaine de minute avant de servir.

Servir bien frais.

Présentation

N'hésitez pas à sortir la vaisselle noire afin de jouer sur les couleurs de cette salade.