

Crevettes vitaminées

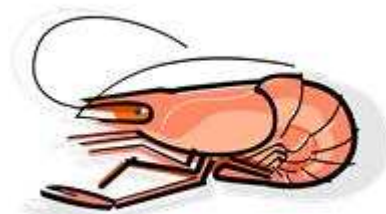


35 min



Pour 4 personnes :

- 400 g de crevettes roses fraîches
- 3 oranges
- 2 œufs durs + 1 jaune d'œuf
- 1 avocat
- 1 yaourt nature
- 2 tomates
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 trait de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel de Guérande et de poivre
- 4 belles feuilles de salade verte



Préparer la mayonnaise : mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le yaourt nature et les tomates coupées en dés. Ajouter le sel, le poivre et le vinaigre balsamique.

Ecaler les œufs durs, les couper en petits morceaux.

Décortiquer les crevettes.

Peler l'avocat, le couper en dés.

Eplucher les oranges, les couper en quatre et conserver uniquement la pulpe. Presser à la main ce qui reste dans la mayonnaise.

Mélanger le tout et servir dans des verrines sur salade verte.

