

Salade avocat, crevettes, feta, etc.



Pour 1 personne :

$\frac{1}{2}$ à 1 sucrose (selon l'appétit)

100 g de crevettes roses décortiquées

3 bâtons de surimi

$\frac{1}{2}$ boîte de cœur de palmier

$\frac{1}{2}$ avocat + jus de citron

Quelques dés de feta

Pluches de persil plat frais

Sel, poivre et curry (fac)

Sauce au choix (ici, sauce César)

- Dans une poêle, faire fondre une noisette de beurre et faire revenir brièvement les crevettes, en les assaisonnant avec un peu de sel, de poivre et de curry. Réserver.
- Ciseler la salade et la disposer dans l'assiette, après l'avoir lavée et essorée soigneusement.
- Couper les cœurs de palmier et le surimi en dés. Couper le $\frac{1}{2}$ avocat en petits dés et les réserver dans un bol, après les avoir arrosés d'un trait de jus de citron, pour éviter qu'ils noircissent.
- Émietter grossièrement les dés de feta.
- Disposer la garniture sur la salade ciselée et finir par les crevettes, encore légèrement tiède (mais froid, c'est bon aussi...) et arroser d'un peu de sauce.
- Déguster, parsemé de pluches de persil plat frais

