



Salade de jeunes pousses de Kale avec de la chaire d'écrevisse, pamplemousse et avocat.

Ingrédients pour 2 personnes :

45g de jeunes pousses de Kale (Delhaize)
150g de chair d'écrevisse
1 avocat
1 pamplemousse

Pour la sauce :

1 pot de yaourt
1 cuillère à café de moutarde
Le jus du pamplemousse
Sel, poivre
Persil



Préparation :

Coupez le pamplemousse à vif au dessus d'une assiette pour récupérer le jus pour la sauce.

Voici une vidéo pour vous montrer la technique :

https://www.youtube.com/watch?v=Hgj7K70B_GM

Coupez et pelez l'avocat en fines lamelles.

Pour la sauce, mélangez le yaourt avec la moutarde et le jus de pamplemousse. Salez, poivrez et parsemez de persil.

Déposez sur une assiette la salade ensuite les lamelles d'un demi avocat et la moitié des quartiers de pamplemousse. Déposez au centre quelques chair d'écrevisse.

Bonne dégustation.