

SALADE CROQUANTE AU FENOUIL CITRONNÉ, AVOCAT ET CREVETTES



Vous n'aimez pas trop le fenouil et pourtant vous savez qu'il est excellent pour la santé et a des très bonne vertus digestives....Cette recette va vous réconcilier avec ce joli bulbe! l'astuce : faire mariner le fenouil avec du citron pour adoucir la saveur anisée. Une salade idéale pour un dîner sans féculents. Ajouter du quinoa ou des pâtes complètes pour un déjeuner complet.

 10 minutes 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de fenouil, cru (340 g)
- 400 grammes de crevette, cuite
- 1 grande moitié d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 1 jus pressé d'un citron jaune
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 2 grammes de fleur de sel
- 20 grammes de coriandre ou aneth fraîche

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un bol, verser l'huile d'olive, le sel, le poivre et la moutarde. Ajouter le zeste râpé (peau) du pamplemousse et du citron vert, le jus de citron vert et émulsionner à la fourchette (garder le pamplemousse pour la suite) Laver le fenouil, le couper en deux dans la hauteur puis le râper ou trancher finement. Réserver. Prélever les suprêmes de pamplemousse. Pour cela, tailler chaque extrémité du pamplemousse, puis ôter toute la peau de façon à ce qu'il n'y ait plus de peau blanche. Une fois pelé à vif, trancher les morceaux de pamplemousse en incisant de chaque côté de la membrane. Réserver. Presser le reste de pamplemousse dans le bol de la vinaigrette. Tailler la mangue de chaque côté du noyau de façon à dégager deux belles demi-sphères. Enlever la peau puis découper des tanches de 1 cm de large. Réserver. Couper l'avocat, ôter le noyau, ôter la peau et tailler en tranches de 1 cm de large dans la longueur. Retirer la carapace des crevettes. Dresser le fenouil dans un grand plat creux. Ajouter les suprêmes de pamplemousse, les crevettes et les tranches de mangue et d'avocat. Vous pouvez aussi dresser à l'assiette. Arroser généreusement de vinaigrette aux agrumes. Réserver 1/2 heure au frais avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	5 %
PROTÉINES	8 g	17 %
GLUCIDES	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 %
LIPIDES	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 %
SODIUM	306 mg	13 %