Welter Ketty
Diététicien · 499502177

# SALADE PAMPLEMOUSSE CREVETTES

Une entrée fraîche et colorée.

15 minutes
20 minutes
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pomelo (dit Pamplemousse), pulpe, cru (210 g)
- 125 grammes de cacahuète ou Arachide
- 175 grammes de crevette, crue
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 5 grammes de menthe, fraîche
- 50 grammes de jus de pamplemousse (pomélo), maison
- 15 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson, préemballée
- Une pincée de piment
- 5 grammes de noix de muscade

## MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez le pamplemousse en deux et prélevez les segments et le jus. Retirez la peau blanche et coupez les segments en petits morceaux. Mélangez les cacahuètes et la chair de pamplemousse. Réservez pour laisser les saveurs se mélanger.

2° Portez de l'eau à ébullition et faites cuire les crevettes 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses. Retirez les à l'aide d'un écumoire et égouttez-les bien.

3° Coupez la ciboule et la menthe en fines lanières. Mélangez les crevettes, le jus de pamplemousse, le nuoc-mâm, les ciboules et la menthe avec le pamplemousse.

4° Saupoudrez la salade de piment rouge et de noix de muscade. Mélangez. Servez aussitôt.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (151 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 49 kcal | 75 kcal | 4 % |
| PROTÉINES | 12 g | 18 g | 35 % |
| GLUCIDES | 8 g | 13 g | 5 % |
| SUCRES | 5 g | 7 g | 8 % |
| LIPIDES | 11 g | 16 g | 24 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 3 g | 15 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 4 g | 14 % |
| SODIUM | 277 mg | 418 mg | 17 % |