

Verrine de crevettes aux fruits exotiques

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 150 g crevettes décortiquées cuites
- 2 tranches ananas (200g)
- 2 fruits de la passion
- 1 avocat bien mûr
- 1cs d'huile de colza
- 1 citron vert pressé
- Quelques grains de poivre rouge (baies rouges qu'on retrouve dans les mélanges de poivre) pour la décoration.

Préparation

Prendre l'avocat, le couper en deux, retirer le noyau et la peau. Puis le couper en petits carrés et les déposer dans un bol.

Prendre les deux tranches d'ananas et couper la peau. Couper ensuite les tranches en deux et retirer le centre. Les couper ensuite en dés. Les ajouter à l'avocat.

Couper les fruits de la passion en deux. Retirer les graines et le jus à l'aide d'une cuillère à café et les ajouter dans le bol.

Puis ajouter le jus du citron vert, l'huile et les crevettes. Bien mélanger.

Réserver au réfrigérateur quelques heures.

Répartir dans de petites verrines et décorer avec des grains de poivre rouge. Servir aussitôt.

Remarque: il est possible de remplacer le poivre rouge par du poivre d'Espelette.



Il faut compter 7g de glucides par personne.

Adaptation de la recette http://www.marmiton.org/recettes/recette_verrine-de-crevettes-aux-fruits-exotiques-et-huile-de-vanille_175238.aspx

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève