



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Salade pamplemousse, avocat & crevettes



Pour 2 personnes



Très facile



20 min

3.81€ La portion (prix indicatif)



Un trio frais pour cette salade vitaminée. Pimpez cette recette avec un peu de piment de cayenne.

Les ingrédients

- 2 unité de Avocat
- 1 unité de Pomelo
- 50 g de Crevette nature décortiquée
- 2 brin de Coriandre fraîche
- 1 pièce de Citron vert
- 1.5 c à s de Ketchup
- 4 c à s de Mayonnaise
- 4 goutte de Tabasco

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 0 min



Attente : 0 min

Le pamplemousse

- 1 Vous pouvez opter pour des segments (=des tranches) de pamplemousse et/ou des morceaux.
Les morceaux sont plus simples et plus rapides à faire ;)
- 2 Pour les segments, commencez par couper les deux extrémités du pamplemousse. Placez une des faces coupées vers le bas / la planche.
Enlevez la peau avec un couteau en coupant de haut en bas : placez la lame du couteau au niveau de la délimitation chair/peau. Coupez ensuite en ayant un mouvement qui suit l'arrondi du pamplemousse.

Coupez les quartiers à l'aide d'un couteau. Les rainures blanches sont ici votre atout ! Suivez-les avec la lame en rejoignant le centre pour séparer la chair.
Une fois que tous les segments sont prêts, faites-les égoutter au-dessus d'une passoire.

- 3 Pour des morceaux, coupez le pamplemousse en deux (le milieu des deux extrémités).
Passez en mode nostalgie en pensant au demi-pamplemousse de la cantine, celui que l'on recouvrait d'une tonne de sucre. Et bien utilisez un couteau à bout rond pour enlever les morceaux de la même façon qu'à l'époque. Facile ! ;)
Faites égoutter les morceaux au-dessus d'une passoire.

La sauce cocktail

- 4 Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol.
Soit : 1 à 1 ½ càs de ketchup, 4 càs de mayonnaise et quelques gouttes de sauce pimentée
Facultatif : 1 càc de cognac, armagnac ou whisky (recommandé !), une pointe de safran en poudre

L'avocat

- 5 Coupez les 2 avocats en deux dans le sens de la longueur. Ôtez le noyau.
À partir de là, l'avocat est prêt à être coupé selon vos préférences : fines tranches ou cubes.
- 6 Pour des tranches, utilisez un petit couteau pour couper de fines tranches verticales dans la chair pendant qu'il est encore à l'intérieur de la peau.
Arrêtez avant de percer la peau. Passez une cuillère à soupe entre la chair et la peau pour les séparer.
Mettez les tranches dans votre plat.
- 7 Pour des cubes, coupez des tranches un peu plus épaisses puis recoupez-les en quadrillage. Arrêtez avant de percer la peau. Passez une cuillère à soupe entre la chair et la peau pour les séparer.
Mettez les cubes dans votre plat.
- 8 Arrosez d'un filet de jus de citron vert et saupoudrez du piment de Cayenne si vous en utilisez.
- 9 Ajoutez le pamplemousse, 50 g de crevettes et 2 brins de coriandre.
- 10 Finissez avec la sauce cocktail.
- 11 C'est prêt !