

ENTRÉE



Verrines de Crevettes au Guacamole et Pamplemousse Rose

PROTÉINES : CREVETTE • LÉGUME : AVOCAT

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 12 crevettes cuites, décortiquées
- 2 avocats mûrs
- 1 pamplemousse rose
- 1 citron vert (jus)
- 1 petite échalote, finement hachée
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche, ciselée
- Sel et poivre au goût
- Quelques baies roses pour la décoration (optionnel)



MÉTHODE
Froid



PRÉPARATION
15 minutes



CUISSON
X



DIFFICULTÉ
Facile

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pamplemousse aide à la digestion et apporte une touche acidulée qui équilibre parfaitement le crémeux de l'avocat et la douceur des crevettes.

ASTUCE

Avant de servir, mariner les crevettes pendant 10 minutes dans un peu de jus de citron vert, une pincée de sel et quelques zestes de citron pour intensifier leur goût. Cela apportera une touche de peps et une légère acidité qui se mariera parfaitement avec le guacamole et le pamplemousse !

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	SUCRE	FIBRES	LIPIDES	GRAISSES SATURÉES
150 kcal	10 g	8 g	4 g	5 g	10 g	1,5 g

Ces estimations sont basées sur des valeurs nutritionnelles moyennes pour une portion. La teneur exacte en calories et en nutriments peut varier. Pour obtenir des informations nutritionnelles précises, vous pouvez utiliser une application de suivi nutritionnel.

INSTRUCTIONS

PRÉPARATION DU GUACAMOLE :

Écrasez les avocats dans un bol avec le jus de citron vert, l'échalote, la coriandre, le sel et le poivre. Mélangez bien pour obtenir une texture lisse et homogène.

PRÉPARATION DU PAMPLEMOUSSE :

Pelez le pamplemousse à vif et découpez les segments en morceaux.

MONTAGE DES VERRINES :

Dans chaque verrine, déposez une couche de guacamole. Ajoutez quelques morceaux de pamplemousse. Disposez 3 crevettes par verrine en les plaçant harmonieusement sur le dessus.

DÉCORATION ET SERVICE :

Parsemez de quelques baies roses pour une touche festive et de couleur. Servez frais.

Bon appétit ♥♥