

Salade de pamplemousse

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 6,3g ; Lipides : 1,5g ; Glucides : 14,8g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 pamplemousses
- 3 grosses carottes ou 6 petites
- 2 yaourts naturels
- 2 C.Soupe de jus de citron
- Une petite boîte de miettes de crabe
- Sel, poivre et persil



Etapes :

1. Eplucher et râper les carottes.
2. Couper les pamplemousses en deux dans le sens transversal, les évider délicatement à l'aide d'une cuillère à café pour récupérer la chair. Couper l'écorce blanche.
3. Mélanger le tout et assaisonner de sel, poivre et persil. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile et du vinaigre. Vous pouvez néanmoins ajouter du jus de citron.
4. Répartir dans les moitiés de fruits, parsemer de miettes de crabe et déguster bien frais.

Variantes :

Il est possible de remplacer les yaourts par du fromage blanc à 20% pour plus d'onctuosité. Et le crabe par du thon au naturel. Vous pouvez rendre cette salade complète en y ajoutant du riz cuit.