

- ✓ Salade pamplemousse, crevettes et avocat
- ✓ Saumon au four et ses légumes
- ✓ Brownies aux noix et courgettes râpées

## Salade pamplemousse, crevettes et avocat

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ Jus de citron
- ✓ 2 avocats
- ✓ 2 pamplemousses roses de préférence
- ✓ 200g de grosses crevettes roses

### Pour la sauce :

- ✓ 100g de fromage blanc à 0% (ou mayonnaise)
- ✓ 1 cuillère à soupe de Ketchup
- ✓ Tabasco
- ✓ 1 cuillère à soupe de Moutarde douce
- ✓ Jus de pamplemousse



### Préparation:

- Eplucher les avocats et les couper en morceaux puis les arroser de jus de citron (pour ne pas qu'ils noircissent)
- Eplucher les crevettes et les découper en 2 ou 3 (selon la taille) puis les mélanger aux avocats
- Couper les pamplemousses en deux puis prélever la chair à vif et les mettre dans un saladier à part. Prélever la pulpe en gardant le jus pour la sauce. Mélanger la pulpe avec les avocats et les crevettes.
- Confectionner la sauce : mélanger le fromage blanc, le ketchup et 1 à 2 jets de tabasco (selon votre goût), la moutarde douce et le jus des pamplemousses récupéré. Bien agiter la sauce. Ajouter du jus de pamplemousse si la sauce est trop épaisse et verser sur la salade.
- Réserver au frais au moins 2 heures pour servir ensuite bien frais.

### Mes notes :



## *Saumon au four et ses légumes*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 700g environ de saumon (filets, pavés ou darnes)
- ✓ 500g de blancs de poireaux
- ✓ 500g de carottes
- ✓ 1 pot de 30cl de crème fraîche à 15%
- ✓ 1 paquet d'allumettes de bacon
- ✓ Sel, poivre



### **Préparation :**

- Préparer votre saumon
- Laver et couper les blancs de poireaux en lanières
- Laver et couper les carottes en julienne
- Mélanger les blancs de poireaux, carottes, allumettes de bacon, sel et poivre
- Prendre un grand plat ou le « lèche frites » et recouvrir le fond de ce mélange.
- Déposer le saumon et mettre le reste des légumes sur le côté.
- Napper de crème fraîche et enfourner à 180 degrés durant 45 mn.
- En fin de cuisson, ajouter un peu d'eau.

### **Mes notes :**



## *Brownies aux noix et courgettes râpées*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 100g de chocolat noir
- ✓ 1 courgette
- ✓ 2 œufs
- ✓ 30g de sucre
- ✓ 25g de farine ou 15g de maïzena
- ✓ 60g de cerneaux de noix
- ✓ Sel

### **Préparation :**

- Faire préchauffer le four à 180°C
- Faire fondre le chocolat au bain marie.
- Eplucher et râper la courgette.
- Dans un saladier, séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir d'un mélange mousseux et blanchi et y ajouter la farine puis le chocolat fondu et enfin la courgette râpée.
- Incorporer délicatement les blancs montés en neige à la pâte
- Ajouter les cerneaux de noix.
- Verser la préparation dans un moule et enfournez à 180°C pendant 25 min.
- Laisser refroidir et déguster tiède ou froid.



**Mes notes :** Vous pouvez conserver quelques cerneaux de noix pour la décoration du gâteau.

