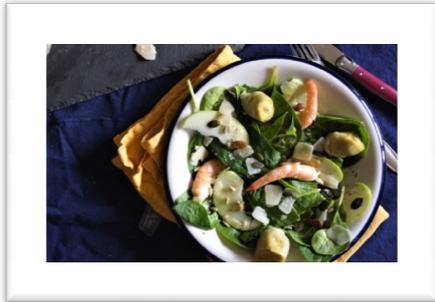




Toque & Tablier



Salade de pousses d'épinard aux crevettes

**Pour 4 personnes.
Préparation 10 min**

Bien s'organiser : Préparez cette salade en avance en la gardant au réfrigérateur. Vous mélangerez et n'ajouterez la pomme qu'au dernier moment.

Les quantités ci-dessous sont calculées pour constituer une belle entrée. Si vous souhaitez en faire un plat, augmentez les proportions du double.

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 12 crevettes roses

Le primeur :

- 135 g de pousses d'épinards (par commodité, vous pourrez les trouver en sachet).
- ½ pomme granny smith
- 280 g (ou 200 g net égoutté) de cœurs d'artichaut (rayon conserves des supermarchés)
- 1 petite botte de basilic frais

L'épicier :

- 120 g ou 4 grosses poignées de mélange de graines pour salade
- Sel poivre
- Moutarde, huile et vinaigre (si vous avez du Xerès, c'est parfait !) pour l'assaisonnement.

Le fromager :

- 100 g de copeaux de parmesan

1. Réalisez un assaisonnement. Lavez et essorez les pousses d'épinard et le basilic (ne ciselez pas le basilic). Jetez-les dans un saladier avec les artichauts et le parmesan.
2. Lavez et découpez des cubes de granny smith Lavez et décortiquez les crevettes. Ajoutez-les dans le saladier. Ensuite les graines.
3. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et envoyez !