

## Salade de pomelo, crevettes et avocat

Pour 4 personnes. Préparation 20 min



Recette compatible avec

- Hyposodé
- Dyslipidémie
- Sans gluten
- Sans lactose
- Végétalien
- Végétarien

Dans la version rapide, vous trouverez des suprêmes de pomelo déjà levés (au rayon snack/déjeuner de certains supermarchés... Oui oui à côté des sandwichs et des salades de fruits !) Il vous manquera le « contenant » mais vous prendrez des petits bols à la place.

Ma liste de courses... Chez

### Le primeur :

- 2 pomelos
- 1 bel avocat ou 2 petits
- 4 poignées de pousses d'épinard ou mâche le cas échéant
- 3 belles pincées d'aneth

### Le crémier :

- 4 cuillères à soupe de fromage blanc

### L'épicier :

- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 petite cuillère à soupe de ketchup
- 2 pincées de curry

### Le poissonnier :

- 16 crevettes de Madagascar Label Rouge

1. Coupez en 2 chaque pomelo et levez les demis suprêmes de pomelo dans un saladier. Enlevez les membranes internes pour que les demis pomelos soient vides. Versez le jus dans un verre et buvez-le pour faire le plein de vitamine C ! Vous n'en aurez pas besoin dans la recette.
2. Pelez et découpez l'avocat en cubes de même taille que les suprêmes de pomelo : vous les mettez dans le saladier.

3. Décortiquez les crevettes et jetez-les aussi dans le saladier. Ajoutez les pousses d'épinards. Ajoutez le fromage blanc, la mayonnaise, le ketchup, l'aneth, le curry. Mélangez délicatement.
4. Remplissez-en chaque demi pomelo et envoyez bien frais !