

Avocat aux crevettes et truite fumée light

recettes 2 personnes

Ingrédients :

- 1 avocat de 100gr.
- 80 gr de truite fumée ou saumon fumée.
- 8 crevettes roses. (70 gr).
- 70 gr de tomates cerises.
- 80 gr de concombre.
- 100 gr de fromage blanc à 0% de MG.
- 20 gr de poivron rouge.
- 30 gr de fêta allégée.
- 4 filets d'anchois à l'huile (15gr).
- 10 gr d'échalotes.
- 1càs de vinaigre balsamique.
- Persil.
- Sel et poivre.
- Salade (mâche ou cresson).



Préparation :

- Décortiquez les crevettes, incisez leur dos et retirez le boyau. Réservez au frais.
- Epluchez le concombre, épépinez-le et coupez le en morceaux.
- Lavez le persil.
- Hachez ensemble le persil et l'échalote, ajoutez le concombre et hachez à nouveau.
- Versez le mélange dans un saladier.
- Lavez le poivron, épépinez-le, enlevez les parties blanches et détaillez-le en petits morceaux, ajoutez dans le saladier.
- Ajoutez-y le fromage blanc et la fêta écrasée, salez, poivrez, mélangez puis réservez au frais.
- Epluchez l'avocat, coupez-le en morceaux et arrosez-le avec le vinaigre balsamique, mélangez.
- Coupez la truite fumée en morceaux, gardez-en un peu pour la décoration.
- Lavez et coupez la salade en lanières.
- Epongez les filets d'anchois dans un papier absorbant.

Montage :

- Posez un cercle dans chaque assiette, et déposez dans l'ordre en écrasant légèrement avec le poussoir entre chaque ingrédients.
- Un peu de salade.
- La truite fumée.
- Les morceaux d'avocat.
- Les morceaux de crevettes.
- La préparation de fromage blanc au concombre et poivron.
- Un peu de salade.

Garnissage de l'assiette :

- Garnissez le tour des assiettes de salades, des tomates en rondelles, du reste de truite fumée, et des filets d'anchois en morceaux.
- Ajoutez le reste de la préparation à base de fromage blanc.
- Réservez au frais.
- Au moment de servir, enlevez le cercle à l'aide du poussoir, ajoutez la crevette entière.
- Bon appétit.

Ustensiles :

- Saladier
- Assiettes
- Emporte-pièces carrés ou ronds.