

# Salade Méditerranéenne de Crevettes avec Vinaigrette Citron-Piment

*Une salade de fruits de mer vibrante et respectueuse de la glycémie, mettant en vedette des crevettes succulentes, du fenouil croustillant et de la roquette poivrée, le tout enrobé d'une vinaigrette citron zestée—prête en seulement 15 minutes.*

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 2

GL 16.1 / GI 33

## Ingrédients

jus d'1 citron

huile d'olive extra-vierge

flocons de piment séché

oignon rouge, finement tranché

bulbe de fenouil, finement tranché

roquette

crevettes cuites

**High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough**  
pain à l'ail, à servir (facultatif)

# Instructions

---

## Step 1

Pressez le jus de citron dans un grand bol à mélanger, en retirant les pépins.

## Step 2

Fouettez l'huile d'olive extra-vierge et ajoutez une généreuse pincée de flocons de piment séché pour créer une vinaigrette émulsionnée.

## Step 3

Ajoutez l'oignon rouge finement tranché et le fenouil à la vinaigrette, en mélangeant bien pour enrober. Laissez ce mélange reposer 7-8 minutes pour permettre aux légumes de ramollir légèrement et d'absorber les saveurs tandis que l'acidité adoucit leur piquant.

## Step 4

Pendant que les légumes macèrent, épongez les crevettes cuites avec des essuie-tout si elles semblent mouillées, en vous assurant qu'elles absorberont correctement la vinaigrette.

## Step 5

Ajoutez les feuilles de roquette au bol avec les légumes marinés et mélangez délicatement pour combiner.

## Step 6

Incorporez les crevettes, en les répartissant uniformément dans toute la salade.

## Step 7

Assaisonnez avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu au goût, en ajustant les saveurs selon les besoins.

## Step 8

Divisez la salade entre deux assiettes de service et servez immédiatement. Pour un contrôle optimal de la glycémie, savourez la salade seule comme repas complet, ou associez-la à une petite portion de quinoa cuit ou de pois chiches si vous avez besoin de plus de substance.