

Salade de Crevettes aux Agrumes avec Grenade et Herbes Fraîches

Une salade éclatante et à faible IG mettant en vedette des crevettes succulentes, des grains de grenade rubis et des segments de pamplemousse acidulés, habillés d'une légère vinaigrette aux agrumes—parfaite pour stabiliser la glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 5 min

Total: 20 min

Portions: 6

GL 4.4 / GI 49

Ingrédients

1 for zest and juice, 1 for segments pamplemousses roses, zestés et segmentés

huile d'olive extra vierge

vinaigre de vin rouge

minimal amount for balance sucre en poudre

aneth frais, finement haché

crevettes cuites, décortiquées et déveinées

concombre, coupé en deux et épépiné

échalotes, finement dés

laitue frisée, déchirée en bouchées

feuilles de roquette fraîche

grains de grenade

Instructions

Step 1

Zestez un pamplemousse directement dans un bol de mélange moyen, puis pressez le même fruit pour extraire environ 3-4 cuillères à soupe de jus frais.

Step 2

Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, le sucre en poudre et l'aneth haché au bol avec le zeste et le jus de pamplemousse. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que la vinaigrette émulsionne et que le sucre se dissolve complètement, créant une vinaigrette aux agrumes lisse.

Step 3

Transférez la moitié de la vinaigrette préparée dans un bol séparé et ajoutez les crevettes cuites. Mélangez délicatement pour enrober, puis mettez de côté pour mariner pendant 10 minutes, permettant aux saveurs de pénétrer les fruits de mer.

Step 4

Pendant que les crevettes marinent, préparez le deuxième pamplemousse en coupant la peau et la moelle avec un couteau tranchant, puis coupez soigneusement entre les membranes pour libérer des segments d'agrumes propres. Mettez de côté.

Step 5

Coupez le concombre épépiné en petits morceaux uniformes. Hachez finement les échalotes et déchirez la laitue frisée en morceaux gérables si nécessaire.

Step 6

Dans un grand saladier, combinez le concombre, les échalotes, la laitue frisée et la roquette. Arrosez avec la vinaigrette aux agrumes restante et mélangez délicatement mais complètement pour vous assurer que chaque feuille est légèrement enrobée.

Step 7

Divisez les feuilles assaisonnées entre six assiettes d'entrée ou bols peu profonds. Garnissez chaque portion de crevettes marinées et disposez les segments de pamplemousse artistiquement autour de l'assiette.

logifoodcoach.com/recipes/salade-de-crevettes-aux-agrumes-avec-grenade-et-herbes-fraiches

Step 8

Terminez chaque salade en parsemant généreusement les grains de grenade sur le dessus, ajoutant des touches de couleur et de douceur semblables à des bijoux. Servez immédiatement pendant que les feuilles sont croustillantes et les crevettes parfaitement marinées.