

## Salade de crevettes et sa fondue de légumes



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 grosses crevettes roses
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 échalotes
- 50 g de feuille de chêne
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- Coriandre
- Cerfeuil
- Sel, poivre

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 20 minutes**

1. Emincer les échalotes, couper le poireau en julienne et les carottes en fines rondelles.
2. Etuver les légumes à feu doux dans une sauteuse.
3. Mouiller avec de l'eau jusqu'à hauteur des légumes et ajouter la coriandre.
4. Cuire jusqu'à cuisson complète des carottes.
5. Préparer la vinaigrette à base de jus de citron et d'huile d'olive.
6. Disposer la salade verte à la périphérie de l'assiette puis la fondue de légumes au centre.
7. Répartir les crevettes.

### Idées de décoration

Décorer avec de fines branches de cerfeuil.  
Mélanger les salades pour donner plus de volume et de couleur.

### Astuce

Pour gagner du temps, les légumes peuvent être cuits la veille.

### Variante

Les crevettes peuvent être remplacées par des gambas.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 8,5 g    Glucides : 8,5 g    Lipides : 9 g    Energie : 149 Kcal

