

## Salade de pamplemousse rose



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 pamplemousse rose
- 1 petite pomme verte
- 10 feuilles de salade
- 4 bâtonnets de surimi (60 g)
- 100 g de germe de soja en boîte
- 1 citron jaune
- Ciboulette

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : -**

1. Eplucher à vif le pamplemousse en quartiers.
2. Laver, éplucher et découper en petits cubes la pomme.
3. Emincer les bâtonnets de surimi.
4. Presser le citron pour en retirer tout le jus.
5. Mélanger dans un saladier : le pomelos, la pomme, le surimi, le soja, le jus de citron et la ciboulette hachée.
6. Disposer dans le fond de l'assiette quelques feuilles de salade puis la préparation à base de pomelos.

### Idées de décoration

Réserver une rondelle de citron et de la ciboulette finement hachée pour la décoration.

### Variante

Vous pouvez ajouter à cette préparation des miettes de crabe et 2 grosses crevettes. Il est aussi possible d'utiliser des germes de soja frais.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 5 g

Glucides : 17 g

Lipides : 0,5 g

Energie : 93 Kcal

