

# Trio de salades aux crevettes et avocat

## Ingrédients : Pour 3 pers:

Feuilles de laitue, mâche et roquette  
300 g de crevettes roses non décortiquées  
1 avocat mûr à point  
1/2 citron vert  
Quelques tomates cerises  
Pour l'assaisonnement :  
3 CS d'huile d'olive  
3CS de vinaigre de vin  
1 CS d'eau



1 cc de moutarde  
1 cc de curry (facultatif)  
sel et de poivre

Disposez les feuilles de laitue, mâche et roquette dans un saladier.

Décortiquez les crevettes roses et ajoutez-les dans le saladier.

Coupez l'avocat en 2, enlevez délicatement la chair, puis coupez-la en morceaux.

Arrosez-les de jus de citron  
puis disposez-les également dans la salade.

Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un shaker. Versez sur la salade et mélangez délicatement.

Accompagnez votre salade avec quelques tranches de pain nordique.

Bon appétit !! 😊

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous  
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47  
e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)  
[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com) [www.facebook.com/perrinemaison](https://www.facebook.com/perrinemaison)