



Salade d'été aux herbes et crevettes

Avec cette salade délicieuse et légère, vous allez transformer votre pause déjeuner en un booster cellulaire:

Les crevettes vous apportent protéines et zinc,
Les herbes flattent votre estomac et votre humeur,
et les courgettes et les pêches vous donnent une base pour profiter de l'après-midi.

Pour 2 Personnes:

2 courgettes ou 2 petits concombres

1 pamplemousse rose

2 pêches blanches, bien mûres

12 grosses crevettes cuites

5-6 feuilles de menthe fraîche

5-6 feuilles de basilic moyennes

½ botte de persil

Le jus de 1 citron

½ oignon jaune

huile d'olive, sel, poivre

¼ cuillère à café de ras el hanout

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

Sel et poivre



Hachez les courgettes/concombres et mettez dans un saladier.

Hachez également les 2 pêches blanches, ajoutez et mélanger.

Filetez le pamplemousse rose, également coupez en petits morceaux, ajoutez et incorporer.

Hachez les herbes et mélangez avec la salade.

La vinaigrette : Mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec le jus de citron et les épices et versez sur la salade.

Coupez les crevettes en bouchées et incorporez-les.

Laissez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Bon appétit!

06 / 28423670

karin@naturopathiebanyuls.fr

No. Siret 913 930715 000 10



Éducateur de santé
Naturopathe



FREIE HEILPRAKTIKER e.V.
Berufs- und Fachverband