

Recette cuisine fitness : Salade d'ananas frais au crabe et gingembre



Recette cuisine fitness : Salade d'ananas frais au crabe et gingembre pour 4 personnes

Une salade idéale pour les repas d'été, de la fraîcheur et un gout délicat

Temps de Préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 213

Ingrédients :

1 boîte de chair de crabe

1 ananas

1 oignon rouge

1 concombre

10 brins de ciboulette

1 morceau de gingembre 1 cm

2 cuillères à soupe de noix de coco râpée

1 brin d'estragon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

1° Eplucher l'ananas, ôter le cœur et détailler le reste en demi-rondelles et les placer dans un bol.

2° Eplucher et émincer l'oignon. Râper le morceau de gingembre.

3° Peler le concombre un rang sur deux et le couper en bâtonnets assez fins et les réserver dans un bol.

4° Laver la ciboulette. Mélanger délicatement dans un saladier les tranches d'ananas, l'oignon émincé, les bâtonnets de concombre, la ciboulette, le gingembre râpé, la chair de crabe, l'huile d'olive et le vinaigre Balsamique.

5° Ajouter sel et poivre du startgames moulin.

6° Cette entrée est à servir bien frais, décoré de noix de coco râpée, et d'un brin d'estragon.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness

<http://kiutes.apprendre-internet.com/>