



Phase: D'attaque

Type : Plats

Recette : Salade fraîcheur au crabe

Calorie 249 par personne	Préparation 15 min	Cuisson 15 min
------------------------------------	------------------------------	--------------------------

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1/2 pamplemousse
- 2 tomates cerises
- 1/2 oignon
- 1 boîte de crabe (140 g)
- quelques feuilles de salade verte
- 1/2 c. à café de moutarde
- 1/2 c. à café d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de vinaigre de vin
- sel et poivre
- persil

Préparation

Préparation:

1. Lavez les légumes. Essorez bien la salade.
2. Epluchez le pamplemousse et retirez les membranes des quartiers.
3. Coupez la chair en morceaux au-dessus d'un bol pour en recueillir le jus.
4. Egouttez le crabe et hachez-le.
5. Découpez l'oignon en dés.
6. Mettez dans un grand saladier : la salade, les dés de tomate, les morceaux de pamplemousse et le crabe.
7. Dans le bol, mélangez le jus de pamplemousse, l'huile, la moutarde et le vinaigre.
8. Salez et poivrez. Rajoutez le persil.