

SALADE D'AVOCAT PAMPLEMOUSSE ET FROMAGE FRAIS.

2 personnes.

2 pamplemousses roses
2 avocats
40 gr de jeunes pousses d'épinard
3 cuillères à soupe d'olive d'olive
60 gr de chèvre frais
Sel, poivre.

Coupez la base et le sommet du premier pamplemousse, ôtez la peau puis les parties blanches, découpez chaque quartier, puis détachez la peau blanche presque transparente, ça peu se faire très facilement avec les doigts, pour en récupérer les suprêmes.

Pressez l'autre pamplemousse, pour en récupérer le jus, dans un bol mélangez-le avec sel, poivre, huile d'olive, réservez.

Lavez, essorez délicatement les jeunes pousses.

Coupez en deux les avocats, ôtez le noyau, récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe et coupez-le en dés.

Dans 2 assiettes répartissez, les jeunes pousses, les suprêmes de pamplemousse, les dés d'avocats, le fromage frais en dés, puis arrosez le tout de vinaigrette au pamplemousse.

Vous pouvez ajoutez quelques feuilles de menthe qui apportera une fraîcheur supplémentaire.

De petits croutons maison poêlés dans une poêle huilée.