

CHOU FLEUR AUX CREVETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 25 minutes	Cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes	2 casseroles, 4 assiettes, 1 râpe

Ingrédients :

1 chou-fleur
1 laitue
Mayonnaise
100 gr de crevettes épluchées
4 tomates
5 oeufs
Persil

Préparation :

- 1 - Couper le chou-fleur en bouquets et le nettoyer. Le faire cuire dans de l'eau bouillante salée, égoutter et laisser refroidir.
- 2 - Faire cuire les oeufs 10 minutes à l'eau bouillante.
- 3 - Laver et égoutter puis disposer la salade sur les assiettes.
- 4 - Déposer les bouquets de chou-fleur et les recouvrir d'une couche de mayonnaise.
- 5 - Ajouter les crevettes par-dessus.
- 6 - Laver et couper les tomates en quartier et décorer le bord des assiettes.
- 7 - Ecailler les œufs et les couper en quartiers puis interposer entre les tomates.
- 8 - Garder un oeuf dur pour le râper et parsemer sur les assiettes.
- 9 - Saupoudrer de persil haché et servir bien frais.