

Plat complet de fruits de mer au fromage blanc

Préparation : 10 min

Ingrédients

pour 1 personne

- 140 gr de surimi ou de crevettes
- 1 concombre
- 4 pommes
- 3 c. à s. de fromage blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'aneth fraîche
- 7 bâtons de surimi
- sel, poivre

Préparation

- 1| Épluchez le concombre. Coupez-le en fines tranches dans une passoire.
- 2| Saupoudrez de sel.
- 3| Laissez reposer une heure, puis égouttez dans du papier absorbant.
- 4| Épluchez les pommes et faites les cuire 7 min au micro-ondes.
- 5| Pilez l'ail au fond d'un grand bol.
- 6| Ajoutez le fromage blanc, les pommes cuites, les bâtons de surimi, l'aneth et le poivre (ne pas saler la sauce).
- 7| Mélangez les concombres égouttés.
- 8| Servez frais.

Conseil

Vous vous réservez 50 gr de concombre et 150 gr de pommes cuites, accompagnés de votre portion de 140 gr de surimi ou de crevettes