



Duo glacé en salade sans lait et sans gluten



Ingrédients

pour 4 personnes :

pour le sorbet avocat :

2 avocats mûrs
le jus d'un citron
1 cc de paprika
10 cl d'eau
30 g de sucre blond de canne en poudre
sel

pour le sorbet betterave :

1 betterave
1 yaourt de brebis nature
2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
10cl de crème d'avoine
1 gousse de cardamome
sel

1 petite salade feuille de chêne
1 pomelo Sweety
300g de crevettes
1 cs de vinaigre de vin
2 cs d'huile d'olive
1 cs d'huile de colza
sel

Les sorbets sont à préparer la veille (sauf si vous possédez 2 accumulateurs de froid pour votre sorbetière).

Pour le sorbet à l'avocat, mixez au blender tous les ingrédients. Laissez prendre 30 min en sorbetière.

Pour le sorbet à la betterave, mixez tous les ingrédients au blender, en ayant décortiqué au préalable la gousse de cardamome. Laissez prendre 30 min en sorbetière.

Lavez la salade, essorez-la. Décortiquez les crevettes. Préparez la vinaigrette en mélangeant d'abord le vinaigre et le sel. Ajoutez les huiles et mélangez. Pelez à vif le pamplemousse.

Préparez les assiettes en disposant de la salade émincée, parsemez de quartiers de pamplemousse et de crevettes. Répartissez la vinaigrette et ajoutez 2 boules de sorbet.

Mon petit coin de cuisine 2009
<http://www.monpetitcoindecuisine.fr>
e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com