



Salade de scampis à l'avocat



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 kilogramme de scampi
2 avocats (épluchés, dénoyautés et coupés en morceaux)
16 tomates cerises
2 citron vert (jus)
1 concombre (épluché et coupé en dés)
1 oignon (finement émincé)
1 laitue iceberg (coupée en lamelles)
1 cuillerée à thé de sucre de canne
1 cuillerée à thé de moutarde
5 cuillères à soupe d'huile d'olive (+ un filet pour la cuisson)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites décongeler les scampis. Décortiquez-les et retirez le boyau.
- 2.** Épluchez le concombre et coupez-le en dés.
- 3.** Épluchez les avocats, retirez le noyau, et détaillez en morceaux. Arrosez-les du jus de 1 citron vert pour éviter qu'ils ne s'oxydent.
- 4.** Coupez les tomates cerises en deux.
- 5.** Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les scampis jusqu'à ce qu'ils rosissent.
- 6.** Mélangez le jus du deuxième citron vert avec la moutarde, le sucre de canne, l'huile d'olive et l'oignon finement émincé. Salez et poivrez.
- 7.** Nettoyez la laitue iceberg. Pour ce faire, détachez les feuilles du cœur, lavez-les, faites-les égoutter et séchez-les. Coupez ensuite quelques feuilles en lamelles.



- 8.** Dans un plat, mélangez la laitue avec les scampis, le concombre, les tomates et l'avocat. Arrosez de vinaigrette.