

Assiettes d'automne aux pommes et fruits de mer



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 5 mn

Servez très frais !

Ingrédients

- endives - lavées, égouttées et coupées en gros morceaux
- tomates
- mélange de fruits de mer
- 2 pommes - fraîches
- quelques de noix
- 4 bâtonnets de surimi
- vinaigrette
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Dans une poêle, faites revenir très rapidement le mélange de fruits de mer avec le sel et le poivre. Réservez en laissant à température ambiante.
- 2 Pelez, puis coupez les pommes et les tomates en morceaux.
- 3 Tranchez les bâtonnets de surimi.
- 4 Dans des assiettes individuelles, déposez délicatement la salade.
- 5 Disposez harmonieusement les pommes autour, le surimi, le mélange de fruits de mer et les tomates.
- 6 Parsemez de noix fraîches, assaisonnez à votre goût et terminez par la vinaigrette.

Proposé par



Annick

Bonjour, je suis retraitée, mes passions ?

La cuisine, le jardinage et depuis peu l'aquagym.

Venez me rejoindre sur mon blog et cuisiner avec moi les produits cultivés avec amour !

A bientôt.

Annick

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

