

## 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

