CHAYOTTE CRUE SAUCE SPIRULINE

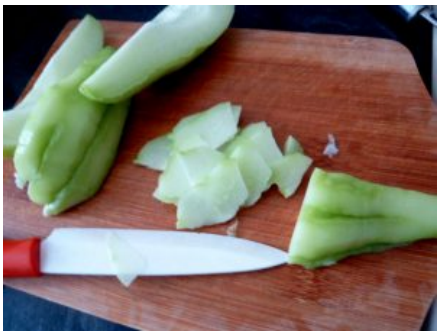
Un légume exotique à la texture de pomme, de saveur neutre, un faible apport calorique car très riche en eau, il apporte son lot de micro nutriments (vitamine C, B9, magnésium) pour une alimentation légère et saine. La spiruline dans un assaisonnement parfumé, lui donnera un peu plus d'appétence en la teintant de vert.

1 Chayotte ou Christophine
3 càs vinaigrette
2 càc graines de tournesol

5 minutes
2 portions

1. Laver une chayotte (ou christophine) à l'eau claire, puis l'éplucher éventuellement pour faire disparaître les aspérités (la peau reste malgré tout comestible)

2. Trancher en 4 dans la longueur et enlever les pépins au centre



3. Ciseler en fines lamelles dans le sens de la largeur cette fois

4. Ou passer dans un robot trancheur pour aller plus vite et obtenir des structures en forme de pétales

5. Assaisonner avec une vinaigrette un peu relevée car la chayotte a une saveur neutre. Ici une vinaigrette a été additionnée d'une cuillère à café de spiruline qui lui donne ainsi sa couleur vert foncé

6. On peut laisser la vinaigrette ainsi au moment du dressage

7. Ou mélanger complètement la chayotte avec son assaisonnement. Agrémenter le tout avec quelques graines de tournesol qui s'accordent très bien avec cette préparation.