Cuillères de pamplemousse gingembre et paprika

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pamplemousse
- 1 noix de gingembre fraîche
- 1 pincée de paprika

Préparation

Peler le pamplemousse à vif, en coupant les deux extrémités (côté tige et côté opposé), puis couper la peau en suivant la limite de la petite peau blanche. Couper ensuite les quartiers toujours en suivant la limite de la petite peau afin qu'ils se présentent au final complètement à vif.

Eplucher le gingembre et le râper.

Déposer un peu de gingembre râpé sur chaque cuillère, recouvrir avec un quartier de pamplemousse et saupoudrer de paprika.

Il faut compter 45g de glucides par personne pour cette recette.

Référence : http://allrecipes.fr/recette/6946/ap-ritif-de-cuill-res-pamplemousse-paprika-gingembre.aspx

© Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève