

# Le menu de la Plage

Voici quatre délicieuses recettes à préparer pour quatre Robinsons. À déguster sous les cocotiers de votre île déserte !

## Les brochettes exotiques

Il te faut :

- 16 grosses crevettes cuites décortiquées
- 1 tranche d'ananas frais ou en boîte
- le jus d'un citron vert
- 8 petites brochettes

1 Coupe la tranche d'ananas en huit morceaux de taille égale. Mets-les dans un bol avec le jus de citron et les crevettes. Laisse mariner pendant un quart d'heure.

2 Enfile un morceau d'ananas entre deux crevettes sur chaque brochette.

3 Fais cuire les brochettes dans une poêle à feu doux en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



## Les bananoranges

Il te faut :

- 4 bananes mûres
- 4 oranges pressées
- 2 sachets de sucre vanillé

1 À feu moyen, dans une casserole, fais réduire le jus d'orange avec le sucre pendant 5 à 7 minutes. Baisse le feu.

2 Ajoute les bananes pelées et coupées en morceaux. Laisse cuire encore 5 minutes. Verse dans quatre ramequins avant de déguster, tiède ou froid.



## Le coco cocktail

Il te faut :

- 30 cl de jus d'ananas
- 15 cl de jus d'orange
- 20 cl de lait de coco
- 4 tiges de menthe fraîche
- 2 gousses de vanille
- des glaçons

1 Mixe ensemble le jus d'ananas, le jus d'orange, le lait de coco et les glaçons. Coupe les gousses de vanille en deux dans la longueur.

2 Lave la menthe. Verse le jus dans quatre verres et décore chacun avec une tige de menthe et une demi-gousse de vanille.



## La salade marine

Il te faut :

- 2 poignées de roquette
- 2 œufs durs
- 1 boîte de thon
- 1 barquette de graines d'alfalfa germées
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 citron pressé
- du sel et du poivre

1 Lave les herbes et la salade. Retire la coquille des œufs et coupe ceux-ci en quatre.

2 Écrase le thon. Cisèle la ciboulette. Mélange tous les ingrédients.

