

HOMARD BLEU ET SON TARTARE MANGUE AVOCAT

Mercredi 22 Août 2018

Un repas de fête à garder pour celles de fin d'année

Homard bleu et son tartare mangue avocat pour 2 personnes et
7pp-5spl par part

- 2 petits homards bleus de Bretagne*
- 100 g de chair d'avocat
- 2 petites mangues tropicales *
- 1 citron vert*
- 20 g de mayonnaise allégée
- 50 g de fromage blanc 0 %*
- sel, poivre blanc
- ciboulette*

Remplir une grande marmite d'eau froide bien salée et porter à ébullition. Plonger les homards et dès la reprise de l'ébullition, compter 15 minutes de cuisson à petits bouillons.

Les sortir, les laisser refroidir puis les décortiquer

Couper l'avocat citronné en petits dés comme les mangues pelées et dénoyautées

Mélanger la mayonnaise au fromage blanc, rectifier l'assaisonnement et rajouter les dés de mangue et d'avocat en mélangeant bien

Poser 2 emporte-pièces sur 2 assiettes et les remplir de la préparation précédente en tassant bien

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Poser à côté les homards décortiqués et servir



Si vous faites cette recette en avance, bien la garder au frais

Compter 1 grosse cuillerée bombée de gros sel par litre d'eau

Vous pouvez remplacer les mangues tropicales par une mangue standard mais les tropicales ont un goût plus fin et plus sucré

C'est une recette onéreuse et vous pouvez remplacer le homard par du crabe nettement moins cher

Pour le repas : crudités + 50 g de fromage blanc 0 % (1pp-1

sp) -homard bleu et son tartare mangue avocat (7pp-5spl) -100
g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -1 boule de sorbet citron
(1pp-2 sp). Total :12 pp-11spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés