

SALADE DE LANGOUSTE

Mercredi 08 Janvier 2020

Cette recette correspond au repas du 01 janvier et à refaire à l'occasion d'un diner festif si ça vous dit

Je tiens à vous signaler que j'abandonne momentanément les émoticons car sur la newsletter, ils n'apparaissent pas et embrouillent la lecture de la recette

Donc je signalerai le comptage en nommant la couleur du programme : vert-bleu-violet et juste sp s'il n'y a pas de différence mais

Cependant j'essayerai encore une fois mes cœurs ☺☺☺ avec un changement de programme à l'appui donc vous aurez deux fois la même recette

**Salade de langouste pour 4 personnes et 5sp ☐-4spl ☐-4spv
☐par part**

- 2 langoustes cuites *
- 1 sachet de salade jeunes pousses *
- 2 avocats (200 g)
- 2 pamplemousses
- 2 petites boites de pointes d'asperges *
- un jus de citron
- vinaigre de framboise
- 4 cuillérées à café d'huile de colza

-sel poivre blanc

-ciboulette *

Décortiquer les langoustes : séparer les têtes des queues. Casser les carapaces des queues pour sortir la chair des crustacés en un seul morceau et la couper en rondelles. Casser aussi les pattes pour en retirer la chair

Rincer les asperges et bien les égoutter

Avec une cuillère parisienne, prélever des billes d'avocat et les arroser de jus de citron

Peler à vif les pamplemousses, prélever les suprêmes en récupérant le jus

Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, jus de pamplemousse, huile et un trait d'eau gazeuse. Bien émulsionner.

Tapisser 4 assiettes de jeunes pousses et poser les rondelles de langouste ainsi que la chair des pattes

Rajouter les billes d'avocat, les pointes d'asperges, les suprêmes de pamplemousse

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de sauce vinaigrette

Servir aussitôt



C'est une recette toute simple qui fait son effet

A réaliser aussi avec du homard

Pour le repas : 1 flûte de champagne (3sp) -dip de skyr 0% avec bâtonnets de crudités (1sp-0spl -0spv) -salade de langouste

(5 sp -4spl -4spv) -1 caille aux girolles (2sp) -150 g de petites pommes de terre rattes (3sp -3sp -0spv) -ananas frais avec 1

boule de sorbet hypoglucidique de la marque Thiriet (1sp).

Total :15 sp -13 spl -10spv

Très belle journée à vous toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés