

SALADE FRUITÉE DE HOMARD

Vendredi 21 Février 2020

Servie pour la saint Valentin :

***Salade fruitée de homard pour 2 personnes et 5sp
vert ☐***

-4 spl bleu☐

-4spv violet ☐

par part

*-2 petits homards cuits ou 1 gros **

-100 g d'avocat

*-1 pamplemousse rose **

*-1 mandarine **

-2 poignées de jeunes pousses

-2 cuillerées à café d'huile de colza

*-1 cédrat **

*-1 citron jaune bio **

-2 cuillerées à café de vinaigre de cidre

*-ciboulette **

-sel

Décortiquer les homards en faisant bien attention de dégager les pinces en entier. Couper la chair du corps en rondelles

Peler la mandarine, récupérer les quartiers en ôtant les filaments blancs

Peler à vif le pamplemousse sur une assiette pour récupérer le jus et sortir les quartiers (suprêmes) délicatement

Avec une cuillère parisienne, prélever des billes d'avocat et citronner

Sur deux belles assiettes, éparpiller les jeunes pousses et poser la chair des homards

Rajouter les suprêmes de pamplemousse, les quartiers de mandarine et les billes d'avocat

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette : vinaigre de cidre, jus de pamplemousse, de cédrat, huile, une pincée de sel

Servir bien frais



Une belle assiette bien colorée, facile à réaliser. Vous pouvez préparer cette salade en avance, en la gardant au frais mais ne

l'assaisonner qu'au moment de servir

Pas de pépins dans la mandarine et c'est bien

Pour le repas : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet □□□)

-saumon fumé crevettes sur mini crêpes de sarrasin (7spv vert□ - 4spl bleu□ -0spv violet□)

-salade fruitée de homard (5sp vert □ - 4spl bleu□

-4spv violet□) -mousse de verveine à

la gelée de thé fruité (2sp vert bleu violet □□□-recette

du 01 10 2016) -3 mini madeleines au citron (2 sp vert bleu violet □□□-recette

du 20 11 2016). Total : 19sp vert □-15

spl bleu □-11

spv violet

*A bien gérer avec le petit déjeuner et le repas de midi
ou à prendre dans la réserve*

*Personnellement, je garde ce schéma de repas festif pour
les autres fêtes à venir*

Très bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés