

SALADE DE COQUES AUX ARTICHAUTS

Mercredi 28 Juin 2017

Direction le poissonnier ou pour les chanceux qui vivent au bord de la mer, à vos griffes et râteaux



Salade de coques aux artichauts pour 2 personnes et 2pp- 2 sp vert-1 spl bleu -1 spv violet par part

- 500 g de coques *
- feuilles de laitue *
- 4 fonds d'artichauts cuits*
- 2 cuillères à café d'huile de colza

- vinaigre de framboises ou de fraises

-sel fin et gros sel, poivre

-1 verre de vin blanc sec à cuire

-1 échalote*

-ciboulette

Dessabler les coques : remplir une bassine d'eau et verser 2 grosses poignées de gros sel .Laisser les coques dedans 45 minutes et recommencer 1 fois ou 2 selon l'aspect de l'eau : sablonneuse ou pas .Les rincer à l'eau claire pour finir, les coques qui surnagent à éliminer

Puis mettre les coques dans un faitout sur feu vif pour les ouvrir avec l'échalote émincée et le vin blanc. Les décortiquer et les laisser refroidir .Garder quelques coquilles pour la décoration.

Disposer des feuilles de laitue sur deux assiettes

Couper les fonds d'artichauts en petits dés et les répartir sur la salade comme les coques

Préparer la vinaigrette : sel fin poivre vinaigre huile et un peu d'eau gazeuse pour allonger

Saupoudrer de ciboulette ciselée et assaisonner au moment de servir

Le vinaigre de fraises est fait maison : quelques fraises dans du vinaigre de cidre pendant 15 jours

500 g de coques donnent 100 g environ de coques décortiquées

Pour le gros sel, on compte 35 g pour 1litre d'eau pour se rapprocher de l'eau de mer

Pour le repas : salade de coques aux artichauts (2pp- 2 sp)

-cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp- 6 sp recette du 04 05 2017)-mousse framboise avec 125 g de yaourt à 0 % (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 10 sp

Très bon mercredi