

# 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 cuillérées à café d'huile de colza*

*-1 cédrat \**

*-1 citron jaune bio \**

*-2 cuillérées 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***