

RECETTE

HOMARD AU BEURRE D'ESCARGOTS

Famille Recette

Fruits de Mer

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Homards (frais ou surgelés)	VPO					4
2 Court-Bouillon	Assais.		500			
3 Beurre	MG	250				
4 Tête d'Ail	Assais.					1
5 Bouquet de Persil	Assais.					1
6 Thym, Laurier	Assais.					
7 Sel, Poivre	Assais.					
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Choisir des homards de 400 grs environ. Si surgelés, appliquer les consignes du sachet. Si frais, porter le court-bouillon (prêt en sachet chez le poissonnier) à ébullition, ajouter thym, laurier et poivre, plonger les homards. Dès reprise de l'ébullition, cuire 20 mns à petits bouillons et à couvert sur feu doux. Les égoutter. Faire une incision au niveau de la queue et mettre à la verticale pour les égoutter pendant 1 h. Préchauffer le four th 5 (150°). Préparer le beurre d'escargots (ou utiliser du surgelé) : mixer finement l'ail épluché et le persil lavé. L'incorporer au beurre mou soit en le malaxant, soit en le mixant rapidement avec la purée ail/persil. Partager les homards en 2 dans le sens de la longueur. Etaler le beurre sur la chair, parsemer de chapelure fine et passer sous le grill du four environ 10 mns, jusqu'à coloration vous convenant. Servir aussitôt.

Coup de Patte du Chef

Peut se préparer à l'avance et faire la finition gratinée à la dernière minute.

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.