BEIGNETS DE LANGOUSTINE 432 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 18 minutes

2 cs de beurre

1 échalote émincée

1 gousse d’ail

100 g de légumes coupés en julienne (poireau, carotte, céleri)

1 feuille de laurier

1 dose de safran

2 cs de jus de citron

2 dl de vin blanc

12 langoustines décortiquées (on n’utilisera que les queues)

250 g de pâte à choux sans sucre

2 cs de persil fraîche

1 cs de persil haché

sel, poivre du moulin

1. Faites fondre l’échalote et l’ail avec le beurre dans une poêle. Versez-y la moitié des légumes couplés en julienne et faites étuver 10 minutes. Faites blanchir le reste des légumes dans de l’eau bouillante salée puis égouttez-les.

2. Ajoutez la feuille de laurier et le safran dans la poêle. Mouillez avec le vin blanc, salez poivrez, portez à ébullition, puis retirez du feu.

3. passez les queues de langoustines dans la pâte à choux et plongez-les 3 minutes dans de l’huile bien chaude.

4. Passez le fond au tamis, portez une nouvelle fois à ébullition et liez avec la crème fraîche. Ajoutez un peu de persil aux autres légumes et servez-les avec les beignets de langoustines et la sauce d’accompagnement.

SALADE DE FRUITS DE MER 399 calories

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 15 minutes

1 carotte

1 morceau de céleri-rave

1 blanc de poireau

150 g de filet de poisson poché

20 g de beurre

200 g de chair de coquilles Saint-Jacques fraîches.

500 g de moules

2 verres de vin blanc sec

150 g de crevettes cuites

2 cs de jus de citron

4 cs d’huile

1 filet de sauce worcester

2 échalotes émincées

2 cs de fines herbes hachées(persil, aneth, estragon)

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez tous les légumes, lavez-les, séchez-les et coupez la carotte et le céleri en julienne, le poireau en fine rondelle.

2. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques sous l’eau froide, séparez le corail des noix et faites-les revenir dans du beurre avec les légumes; poivrez légèrement.

3. Retirez les arêtes du poisson et coupez-le en gros dés.

4. Grattez les moules, faites-les ouvrir sur feu vif dans une casserole avec un peu de vin blanc, décortiquez-les et versez-les dans un saladier avec le poisson et les crevettes préalablement décortiquées. Ajoutez les coquilles Saint-Jacques et les légumes.

5. Mélangez le sel et le poivre avec le jus de citron e+t la sauce, Worcester, puis émulsionnez avec l’huile. ajoutez enfin les échalotes finement émincées et les fines herbes hachées.

6. Versez les fruits de mer dans le plat de service et arrosez-les généreusement de la sauce.

CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

AVANTAGES: renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

INCONVÉNIENTS: certains renferment beaucoup de cholestérol, s’altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l’eau Peuvent provoquer des réactions allergiques