

Fraicheur de homard, avocat au yuzu, gingembre mariné, mangue jaune et quinoa soufflé |

Recette pour 4 personnes



Description

Dans l'esprit d'une salade fraîcheur, des morceaux de homard pochés, avec des petites connotations asiatiques sur les garnitures qui l'accompagne.

Ingrédients

Homard

- 1 Unité(s) Homard cuit au court-bouillon
- Sel et poivre
- Huile végétale

Garnitures

- 2 Unité(s) Avocat
- 15 Ml Jus de yuzu
- 1 Cuil. à soupe Gingembre mariné japonais
- 1 Unité(s) Mangue jaune

- Sel et poivre
- Huile végétale

Quinoa soufflé

- 4 Poignée(s) Quinoa soufflé
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Épluchez et détaillez les avocats en petits cubes, arrosez-les généreusement de jus de yuzu.

Épluchez la mangue, détaillez de jolies tranches.

Préparez votre bouillon de légumes pour la cuisson des homards.

Cuisson des homards

Mettez votre bouillon de légumes dans une casserole et portez-le à ébullition.

Plongez les homards dans le court-bouillon durant 10 à 12 minutes, retirez-les et plongez-les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.

Décortiquez les queues une fois qu'elles sont froides, coupez les queues en médaillons, Gardez vos pinces entières en décoration.

Garnitures

Si vous n'avez pas de quinoa soufflé, passez votre quinoa dans une friteuse quelques secondes pour lui donner un côté croquant, ou bien dans un four.

Assaisonnez les avocats et les mangues légèrement sans perdre leur côté sucré.

Montage de l'assiette

Placez au centre de votre assiette deux médaillons de homard côte à côte.

Déposez dessus les cubes d'avocat et les tranches de mangue, posez ici et là des tranches de gingembre marinées.

Finalisez en déposant une jolie pince de homard sur le top et parsemez de ciboulette finement ciselée et de quinoa soufflé.

Bon appétit!