

SALADE DE POIREAUX AUX LANGOUSTINES SAUCE POMME VERTE



Pour 4 personnes :
8 petits poireaux
8 langoustines crues
1 avocat – 2 citrons
1 pomme verte
4c. à soupe d'huile d'olive fruitée
10 grains de coriandre
6 baies de poivre de la Jamaïque (ou autre)
2 gouttes de tabasco
6 brins de ciboulette
3 brins d'aneth

Préparer la marinade : dans un bol mélanger le jus d'un citron, les grains de coriandre concassés et les baies de poivre.

Nettoyer les poireaux, retirez la base et quelques feuilles extérieures. Découpez-les en tronçons de 2cm. Lavez-les bien puis faites-les cuire à l'eau bouillante salée 3 à 4 minutes de façon à ce qu'ils restent croquants.

Egouttez-les aussitôt et passez-les rapidement sous l'eau froide.

Décortiquez les langoustines, retirez la tête et la carapace, sauf la queue.

Disposez-les dans un plat creux, arrosez-les avec la marinade, mettez au frais 20mn.

Épluchez l'avocat, coupez-le en fines lamelles et arrosez avec le jus d'1/2 citron.

Lavez la pomme, retirez le trognon. Coupez-la en 2, émincez 1/2 pomme en tranches fines à l'aide d'une mandoline et râpez l'autre moitié avec une râpe à parmesan. Citronnez les pommes aussitôt avec le jus du 1/2 citron restant.

Dans un bol, mélangez 3 c. à soupe d'huile d'olive, le Tabasco, la pulpe de pomme verte, salez, poivrez.

Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive, mettez-y les langoustines, et faites-les saisir sur feu vif 5mn à peine.

Répartissez dans des verres les poireaux, les langoustines, les lamelles d'avocat et de pomme, arrosez de sauce.

Parsemez de ciboulette et d'aneth ciselés. Servez aussitôt.