



arts de la table

RECETTE

cocktail d'écrevisses à la mousse d'avocat

L. THIERRY

Portions: 4

150 grammes écrevisse cuite
80 grammes saumon fumé
2 avocats
40 grammes crème
1 feuille gélatine
1 petite mangue fraîche
1 botte basilic
50 grammes jus de volaille
50 grammes betterave cuite
sel, poivre

MOUSSE D'AVOCATS. Mixer la chair des avocats, assaisonner avec sel, poivre et un filet de jus de citron..tiédir 30g de bouillon de volaille, ajouter et fondre la gélatine, verser sur la pulpe d'avocats, puis incorporer la crème fouettée. Garnir dans le fond d'un verre.

Tailler en fine brunoise une partie des écrevisse et les mélangez avec la brunoise de mangue, assaisonner, sel, poivre, huile d'olive, un filet de jus de citron et garnir les verres.

JUS DE BETTERAVE. mixer la betterave, assaisonner, incorporer un filet de jus de citron et le bouillon de volaille restant. Réserver.

PRÉSENTATION. Disposer une rosace de saumon fumé et quelques écrevisse, puis napper de jus de betterave et une pluches de basilic.

Par portion (hors produits inconnus) : 312 de calories ; 20g de graisses (57,0% calories des lipides) ; 11g de protéines ; 22g de glucides 68mg de cholestérol ; 231mg de sel. Echanges :0 Céréales (amidon); 1 Viande maigre; 1/2 Légume; 1/2 Fruit; 3 1/2 Lipides.