



Homard poché, macédoine de légumes



AD Bien entendu, le homard doit être vivant, ses pinces solidement attachées par de gros élastiques. Après l'avoir plongé dans l'eau bouillante, maintenez le couvercle du faitout pour éviter les éclaboussures.

PN La chair du homard est particulièrement maigre mais riche en protéines, les légumes sont pauvres en calories mais pleins de vitamines et assaisonnés avec une sauce au yaourt. Voilà un beau plat luxueux et super léger !

- ... Pour 4 personnes
- ... Épluchez et lavez **2 carottes fanes** et **3 navets fanes**. Lavez et effilez **2 poignées de haricots verts**. Taillez ces légumes en petits dés (brunoise).
- ... Écossez **1 poignée de petits pois**.
- ... Chauffez de l'eau salée dans une casserole et préparez une jatte d'eau et de glaçons.
- ... Plongez tous les légumes dans l'eau bouillante pendant 4 minutes, puis égouttez-les et plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez-les à nouveau, rassemblez-les dans une jatte et mettez celle-ci de côté.
- ... Dans un faitout, versez 3 litres d'eau et **2 verres de vin blanc**. Ajoutez **10 grains de poivre noir** et faites bouillir. Plongez-y **1 homard de 600 g (breton de préférence)**, mettez un couvercle et cuisez-le pendant 5 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.
- ... Sortez-le et, dès qu'il n'est plus brûlant, décortiquez sa queue, ses coudes et ses pinces. Dans la queue, retirez le boyau noir. Dans la tête, éliminez la poche de sable et récupérez le corail.
- ... Coupez les carapaces de la tête et de la queue en deux dans leur longueur, rincez-les et séchez-les.
- ... Taillez les chairs en morceaux. Ajoutez-les dans la jatte de légumes.
- ... Épluchez, lavez, ciselez **2 cébettes** et déposez-les dans un bol. Ajoutez-y le corail du homard, **1 yaourt à la grecque**, le jus d'**1 citron non traité**, un peu de son zeste râpé et **1 pincée de piment d'Espelette**. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et **poivre du moulin**.
- ... Versez cette sauce dans la jatte des légumes et du homard. Remuez-les avec délicatesse, puis répartissez-les dans les carapaces des demi-queues et des demi-têtes.
- ... Déposez-les dans un plat. Réservez-le au frais jusqu'au moment de servir.