

//



Salade de fruits de mer à la plancha

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min.

Cuisson : 10 min.



INGREDIENTS

18 gambas

18 langoustines

500 g de moules

Salades mélangées

Croûtons de pain grillé

Ingrédients sauce cocktail

100 g de mayonnaise

20 g de ketchup

2 cl de jus d'orange

1 cl de Cognac

1 c. à café de moutarde



PREPARATION

Laver les moules. Faire griller les fruits de mer à la plancha, le temps de cuisson variant selon les fruits de mer choisis et leur taille.

Compter 10 minutes environ. Débarrasser les fruits de mer de leurs coquilles ou de leurs carapaces.

Les disposer dans les assiettes de salades préalablement préparées et assaisonnées.

Décorer de croûtons et accommoder avec la sauce cocktail.

Sauce cocktail

Mettre la mayonnaise dans un bol. Ajouter le ketchup et la moutarde.

Bien mélanger avec un fouet. Verser petit à petit le jus d'orange jusqu'à la consistance et le goût désirés.

Terminer la sauce en ajoutant le Cognac. Rectifier l'assaisonnement.



CONSEIL

Les fruits de mer sont bien meilleurs cuits entiers sans les éplucher ainsi ils conservent tous leurs sucs.

Recette : FORGE ADOUR

//

//