



Les plats principaux

Homard poêlé avec sauce verte et baguette

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 homard (cuits surgelés, décongelés)

1 baguette

Pour la sauce verte

6 cuillères à soupe d'huile d'olive (extra vierge)

1 cuillère à soupe de moutarde

10 grammes de menthe

1 cuillère à café de câpre

10 grammes cornichons

25 grammes de basilic

25 grammes de persil

1/2 gousse d'ail

1/2 citron

poivre

sel

Méthode de préparation

Mettez tous les ingrédients pour la sauce verte (sauf l'huile d'olive) dans un robot de cuisine et mixez le tout finement. Ajoutez ensuite graduellement l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

Coupez les homards en deux, tartinez la chair avec de l'huile d'olive puis déposez-les sur le BBQ avec la chair sur la grille. Retirez les homards du BBQ après 10-15 minutes puis servez sur un plat avec la sauce verte et de la baguette super croustillante.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

Barbecue

