



HUÎTRES AUX AVOCATS

Ingrédients :

huîtres (note 1)
des citrons (note 2)
sauce accompagnement
moutarde “vieille chouette”
jus et zeste de citron

avocats mûrs à point
poudre de Perlimpinpin
jus d’orange sans sucre
yaourt (note 3)

Méthode:

Ouvrir les huîtres , vider l’eau et laisser se reformer l’eau dans la coquille naturellement ce qui se fera naturellement si vous patientez quelques minutes .



Puis ouvrir les avocats et enlever le noyau . Les pulvériser avec du jus de citron mélangé de poudre de perlimpinpin à l’ail et à la ciboulette : le citron empêche le noircissement à l’air et la légère touche d’herbes “relèvera” le goût de la pulpe . Mettre un quart de citron (note 2) dans chaque 1/2 fruit .

Servez frais avec une sauce faite au dernier moment en mélangeant vigoureusement les ingrédients : moutarde “vieille chouette”, jus d’orange sans sucre , jus et zeste de citron et le yaourt (note 3)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) sur la photo il s’agit de portugaises de claires mais vous pouvez opter pour des belons au petit goût de noisette et naturellement moins salées . Mais dans ce cas forcez sur le citron et les épices car vous n’auriez pas assez de caractère dans votre plat .

Calez les coquillages sur un lit de gros sel gris (ou moins dangereux pour les “sans sel”) sur des glaçons hachés . Mais le faire au dernier moment car la glace pulvérisée fond très vite :d’ou un risque de débordement de l’assiette !

NOTES DIETETIQUES

Pas de problème pour les “sans sucre” ou les “sans gluten” profitez-en car cette entrée contient un excellent panel de vitamines et d’oligo-éléments directement assimilables

Notez bien que dans le cas d’un régime désodé vous pouvez même rincer le mollusque à l’eau claire, bien les vider car dans ce cas l’eau rejetée par les huîtres est peu salée . Vous pouvez même jeter cette deuxième eau en cas de régime stricte ... et c’est presque régime pour les “sans sel”

Pour les “sans gras” pas d’avocat ! (plus de 60% de lipides !!) mais remplacez donc par un nashi coupé en deux, évidé et passé quelques secondes au four à ondes . Le servir chaud avec vos huîtres et la sauce froide crée un contraste froid-chaud et salé-sucre délicieux

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A