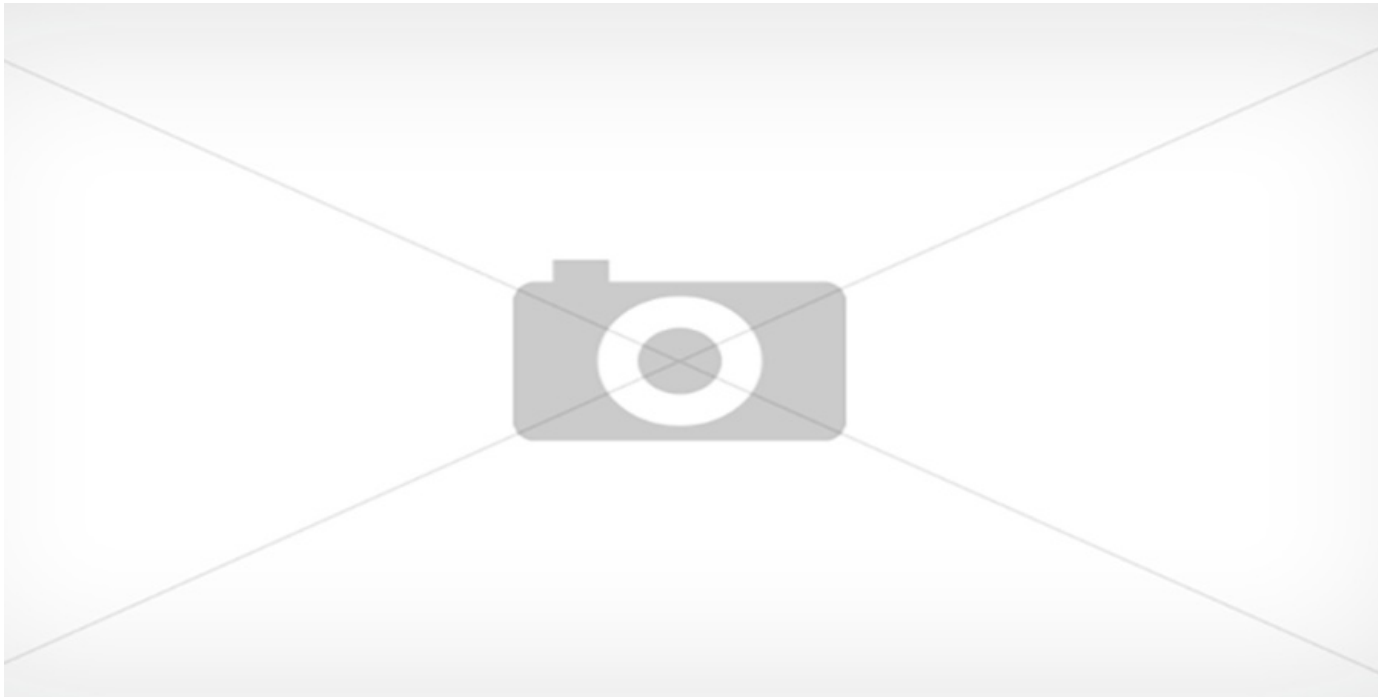


Le panier du marché Petit buisson terre et mer



Préparation pour 4 personnes

4 belles carottes

2 courgettes

1 poireau

400g de mesclun

200g de tomates confites

20 belles langoustines

Environ 450g de foie gras cru

Sel, poivre, huile d'olive, vinaigre balsamique

4 belles tranches de pain de campagne

Décortiquer les langoustines en séparant la tête des queues, les garder au frais.

Coupez des petits dés de carottes, courgettes, poireaux et les faire suer 5 minutes dans une poêle à l'huile d'olive puis les réserver.

Poêler les tranches de pain pour les colorer.

Couper 4 tranches de foie gras cru.

Réaliser votre assaisonnement en mélangeant dans un bol : sel, poivre, huile d'olive et vinaigre balsamique au fouet.

Le dressage : Dans votre assiette (si possible un peu creuse), placer la salade au centre.

Déposer 3 ou 4 quartiers de tomates confites

Parsemer de votre mélange de légumes un peu sur la salade et sur les bords d'assiettes.

Assaisonner ce mélange de légumes un peu sur la salade et sur les queues de langoustines.

Poêler les queues de langoustines environ 3 minutes à l'huile d'olive (feu vif) et déposer 4 queues de langoustines sur chaque assiette.

Poêler les tranches de foie gras environ 2 minutes sur chaque face puis les mettre sur vos tranches de pain, les disposer sur votre salade et déguster.

Conseil du chef : On peut remplacer les langoustines par du homard

Pour le vin préféré un Puligny Montrachet

Bon appétit