

## Salade de fruits de mer, vinaigrette avocat et citron



Les fruits de mer sont rois dans la cuisine de Floride. Cette salade, une spécialité de South Beach, complétera agréablement un repas gastronomique. Vous pouvez également la déguster en plat unique.

### Ingrédients pour 6 personnes:

675 grammes de langouste crue  
12 grandes crevettes crues  
5 coquilles Saint-Jacques  
550 grammes de calamars crus  
1/2 mangue fraîche, coupée en dés  
1 concombre, coupé en fines lamelles  
1 tomate fraîche, coupée en dés  
1 oignon rouge, coupé en juliennes  
1.5 avocats, coupés en rondelles fines  
2 cuillers à soupe de câpres

### Ingrédients pour le court-bouillon:

1/2 litre d'eau  
1 oignon coupé en juliennes  
1 carotte coupée en juliennes  
1/4 de poireau, coupé en juliennes  
1/4 de céleri, coupé en juliennes  
1 feuille de laurier  
125 cl de vin blanc  
2 cuillers à café de sauce Maggi  
poivre noir moulu

### Ingrédients pour la vinaigrette:

125 ml d'huile d'olive extra vierge  
le jus de 2 citrons vers  
1/2 avocat

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients pour le court-bouillon dans une casserole et mener à ébullition.

2. Pocher la langouste pendant 15 à 20 minutes.
3. Ajouter les calamars et les crevettes et cuire 3 minutes.
4. Retirer les fruits de mer du court-bouillon et laisser refroidir.
5. Décortiquer les crevettes et la langouste.
6. Couper tous les fruits de mer en dés.
7. Dans un saladier, mélanger les fruits de mer, la mangue, le concombre, la tomate et l'oignon rouge. Rajouter les fruits de mer.
8. Préparer la vinaigrette en mixant l'huile, le citron et l'avocat. Saler et poivrer. Verser sur la salade. En guise de décoration, disposer les lamelles d'avocat sur la salade (en forme de rosace, ainsi que les câpres).

**Bon appétit!**