***\*\*\* HOMARD AUX PATES FRAICHES ET AU FOIE GRAS \*\*\****

***D’après la recette de Jacques MAXIMIN***

*Niveau de difficulté : Délicat*

*Temps de cuisson : 1 Heure*

*Temps de préparation : 1 Heure*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 4 personnes :***

*2 Homards surgelés de 500 à 600 g pièces (voir conseil)*

*200 g de Pâtes fraiches*

*50 g de Foie gras de Canard cru*

*50 cl de Vin blanc sec*

*2 Échalotes*

*1 Petit bouquet d’Estragon frai*

*1 Cuillère à café de concentré de Tomate*

*130 g de Beure*

*Sel et poivre du moulin*

***Matériel :***

*1 Sauteuse*

*1 Pilon (voir conseil)*

***Préparation :***

*Déballez vos homards puis laissez-les décongeler tranquillement dans une passoire.*

*Faite bouillir de l’eau dans une cocote pouvant contenir les deux homards.*

*Plongez les homards dans l’eau que vous aurez ramenée à frémissement et égouttez-les au bout de 3 minutes.*

*Laissez-les refroidir.*

*Décortiquez délicatement les pinces afin de les garder entières tout en gardant le coffre des têtes pour le décor et le fumet.*

*Décortiquez de la même manière le corps tout en gardant les queues intactes pour la déco.*

*Gardez toutes les chaires au chaud.*

*Mettez de cotés la plus belle tête ainsi que la plus belle queues (elles vont vous servir pour le décor).*

*Broyez à l’aide d’un pilon toutes carapaces restantes.*

*Épluchez et hachez les échalotes.*

*Dans une sauteuse, faites fondre 30 g de beurre avec les échalotes hachées.*

*Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire à petit bouillon ce fumet jusqu’à l’obtention de 25 cl de « jus ».*

*Passez-le au chinois très fin dans une petite casserole. (Voir conseil)*

*Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d’eau bouillante salée.*

*Coupez le foie gras en petits dés.*

*Pendant ce temps, découpez les queues de homards en médaillons.*

*Égouttez les pâtes, disposez les dans une sauteuse avec les dés de foie gras, et deux des pinces les moins jolies coupées en dés, poivrez et faites chauffer légèrement.*

*Faites bouillir le fumet, ajoutez l’estragon frais haché et 100 g de beurre.*

*Fouettez, poivrez et rectifiez l’assaisonnement en sel.*

*Répartissez les pâtes au foie gras au centre d’un plat de service chaud, disposez la tête et la queue réservez ainsi que les deux pinces.*

*Disposez au centre les médaillons de homards et nappez avec la sauce.*

***Conseil :***

*Il est évident que le Chef Maximin utilise des homards vivants mais n’ayant la fibre sérial killer je préfère les acheter surgelés. En ne tombant pas dans le bas de gamme on en trouve de très bons.*

*Je l’ébouillante juste 3 minutes afin de lui redonner « vie », façon de parler !!!!*

*Pour concasser les carcasses vous pouvez utiliser un pilon mais un rouleau à pâtisserie fera l’affaire sinon vous pouvez toujours piquer un marteau à votre chéri sans lui décrire à quel massacre il va servir.*

*Lorsque vous passez au chinois votre fumet, appuyez avec une cuillère en bois sur les carapaces afin d’en extraire tous les sucs qui apporteront un vrai plus à votre sauce finale.*

*Afin de pouvoir découper facilement en petits dés le foie gras cru, laissez-le quelques minutes au congélateur et il se coupera aisément.*

*N’oubliez pas de réchauffer votre plat de service, il serait dommage qu’après tout le mal que vous vous êtes donné de servir un plat aussi subtil d’un si grand chef Froid.*

***Côté forme :***

La chair du [**homard**](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-homard) est **peu grasse**. On note également la présence d’acides gras Oméga-3, réputés pour favoriser la **bonne santé cardio-vasculaire**.

Outre ces qualités, le homard est aussi **riche en protéines**. Il est d’autre part une très bonne source de **phosphore**, qui joue un rôle essentiel dans **la formation des os et des dents,** ainsi que pour **la croissance et la régénération des tissus**. Parmi les autres minéraux fournis en quantité importante par le homard, nous pouvons citer le **cuivre**, dont l’organisme a besoin pour la formation de **l’hémoglobine et du collagène.**

100 g de homard vous fournissent en outre 100 % des besoins quotidiens de votre organisme en **vitamine B12**. Celle-ci contribue notamment à la **formation des globules rouges.**

Le homard possède donc des qualités nutritionnelles très intéressantes, qui permettent de se régaler de ce mets sans se soucier de sa santé. Toutefois, ce crustacé, comme les autres crustacés, peut également causer des allergies.