

# CALMAR A L'AVOCAT

Une recette inspirée de Laurent Kleczewski? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found  
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/205/thumbnails/15 Laurent K.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/205/thumbnails/15%20Laurent%20K.jpg)



? Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

?

**Ingrédients** (4 personnes) :?

Vinaigrette:?

- 2 càs miel ?
- 1 càc gingembre en poudre?
- 2 càs sauce soja?
- 2 cl vinaigre de cidre?
- 2 cl huile de tournesol?
- 5 cl huile d'olive?
- 10 cl de coulis de tomate

?

Décoration aromatique:?

- Fleur et feuilles du moment (burrache,? ciboulette, feuille de capucine, feuilles de?

coriandre, ciboulette)?

?

- 12 gros morceaux de calamar ou noix de saint jacques?

- 10 g beurre?

- 10 g huile d'olive?

- 2 avocats bien mûr?

- 40 g de Ketchup?

- 1 morceau de radis noir?

- 2 citrons BIO?
- 30 g sucre semoule environ?
- 8 grandes chips de pomme de terre?
- sel, poivre?
- ?

## Préparation :?

Pour la Vinaigrette, mélanger le coulis de tomates avec tous les ingrédients. Réserver au froid

Blanchir en casserole les zestes de citron taillés en copeaux, puis refroidir. Réserver.

Mélanger le jus de citron avec le sucre 50/50, ajouter les zestes. Cuire le tout en casserole doucement jusqu'à ce que les zestes de

Griffer la peau du radis noir et le tailler en fine rondelles en laissant la peau et cuire 5 min à l'eau bouillante salée.

Écraser l'avocat à la fourchette et assaisonner de sel, citron et huile olive.

Colorer les noix de Saint Jacques ou le calamar à la poêle dans un mélange beurre/huile 50/50. Refroidir

Dresser les produits de la mer sur une assiette

Saucer avec la vinaigrette

Déposer le Ketchup et la crème d'avocat

Compléter avec le radis et les fleurs et feuilles du moment

Finir par les chips