



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



Guédilles de homard

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table d' huile
- 4 cuillères à thé de jus de citron
- 1 cuillère à thé de zeste de citron
- 1/8 cuillère à thé de sauce tabasco
- 2 homards cuits et décortiqués, (environ 2 lb/1 kg en tout)
- 1 branche de céleri , hachée
- 1 cuillère à table de persil frais , haché
- 1 cuillère à table de ciboulette fraîche , hachée
- 4 pains à hot-dog
- 1 cuillère à table de beurre fondu
- sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le jus et le zeste de citron et le tabasco. Saler et poivrer. Ajouter la chair de homard, le céleri, le persil et la ciboulette et mélanger délicatement. Réserver.

2. Badigeonner les pains à hot-dog de beurre fondu. Chauffer un grand poêlon à fond épais à feu moyen-vif et cuire les pains pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Garnir les pains à hot-dog du mélange de homard réservé.

Préparation	25 minutes
Cuisson	3 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	610 mg
Protéines	17 g
Calories	320
Total gras	12 g
Cholestérol	45 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	34 g