

# Homard poché au bouillon Combawa

boulgour parfumé aux herbes  
aromatiques, pousses d'épinards



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 homards
- 500 gr de pousses d'épinards

### PRÉPARATION DU BOUILLON :

- 1 l de fond de volaille
- 20 gr de gingembre frais
- 20 gr de citronnelle en bâtonnets
- 5 gr d'aneth
- 5 gr de cerfeuil
- 5 gr de persil
- 1 jus de citron
- sel et poivre

### PRÉPARATION DU BOULGOUR :

- 200 gr de boulgour
- 450 ml de bouillon de volaille
- 10 gr d'aneth
- 6 gr de ciboulette
- 10 gr de beurre



“ Un vin blanc sec  
conservera et relèvera  
toute la puissance du  
homard ”



### PRÉPARATION DES HOMARDS :

- Plonger les homards 8 minutes dans une cocotte remplie d'eau portée à ébullition, puis les plonger aussitôt dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.
- Décortiquer les homards, les couper en deux avec le couteau Luxe **1** et les poser dans un plat.



- Émincer le gingembre, la citronnelle, les herbes aromatiques avec le ciseau à herbes **2**, ajouter le fond de volaille et porter le tout à ébullition.
- Laisser réduire de moitié puis incorporer le jus de citron et les zestes, obtenus avec la râpe spéciale zeste **3**. Ajouter le sel et le poivre.



### PRÉPARATION DU BOULGOUR ET DES ÉPINARDS :

- Porter le bouillon de volaille à ébullition, verser le boulgour et laisser cuire 15 minutes à frémissement.
- À la fin de la cuisson, ajouter le beurre et les herbes aromatiques.
- Faire fondre une noix de beurre dans une poêle et faire revenir les pousses d'épinards, puis les assaisonner.

L'astuce  du Chef..

**SI VOUS SOUHAITEZ UNE PRÉPARATION MOINS AROMATISÉE, VOUS POUVEZ FAIRE CUIRE LE BOULGOUR UNIQUEMENT DANS DE L'EAU.**

**1** Couteau luxe



**2** Ciseaux à herbes



**3** Râpe spéciale zeste

