



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Petits pains farcis au homard

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Une version mini du populaire «lobster roll».

INGRÉDIENTS

- 9 cuillères à thé de ciboulette fraîche hachée
- 1/4 tasse de mayonnaise
- 1/4 tasse de céleri coupé en dés (environ 1 branche)
- 4 petits cornichons à l'aneth coupés en dés
- 2 cuillères à thé de jus de citron
- 2 homards cuits et décortiqués, la chair coupée en bouchées
- 5 petits pains (environ 4 po/10 cm de longueur)
- sel et poivre

Préparation 20 minutes
Portion(s) 10 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	227 mg
Protéines	7 g
Calories	116
Total gras	6 g
Cholestérol	20 mg
Gras saturés	1 g
Total glucides	9 g

PRÉPARATION

1. Réserver 2 c. à thé (10 ml) de la ciboulette. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le céleri, les cornichons, le reste de la ciboulette, le jus de citron et le homard. Saler et poivrer. (La garniture au homard se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Couper les petits pains en deux sur la longueur. Avec les doigts, retirer un peu de mie au centre de chaque demi-pain de manière à former une cavité. Remplir chaque demi-pain de 2 c. à tab (30 ml) de la garniture au homard en la tassant légèrement. Mettre les pains farcis dans une assiette de service et les parsemer de la ciboulette réservée. Servir aussitôt.