

## Guacamole aux langoustines et coques



- X 8 belles langoustines
- X 1 kilo de coques
- X 100 g de concombre
- X 4 avocats
- X 2 grosses tomates  
ou 4 petites
- X 2 ou 3 oignons blancs
- X 2 citrons
- X 1 poignée de roquette  
ou de mesclun
- X tabasco
- X sel, poivre
- X huile d'olive

### Pour 4 personnes

Extrait du livre "Cuisine de la mer"  
aux Éditions Larivière

- Epluchez le concombre, salez, laissez rendre l'eau durant 1 heure, rincez et égouttez.
- Ecrasez finement ou passez au mixeur la chair des avocats, salez, poivrez. Ajoutez une pointe de tabasco, le jus de citron. Réservez au frais.
- Lavez les coques plusieurs fois, laissez-les tremper 1 heure. Mettez-les dans une poêle très chaude et retirez-les une fois ouvertes au bout d'1 ou 2 minutes, puis décortiquez-les.
- Mettez les langoustines dans 1 litre d'eau froide salée et poivrée et portez à ébullition.
- Décortiquez-les.
- Incorporez la moitié des coques au guacamole.
- Coupez en deux les tomates, évidez-les, salez et poivrez.
- Garnissez-les du mélange de guacamole et coques.
- Sur une assiette, dressez quelques feuilles de mesclun assaisonné d'huile d'olive et de citron ainsi que le reste des coques. Ajoutez quelques lamelles d'oignon blanc, posez la tomate farcie et décorez avec deux langoustines.

Cette assiette estivale sera excellent accompagnée d'un vin blanc de Loire.

**Conseils :** si elles sont trop sablonneuses, vous pouvez rincer à nouveau les coques, une fois décortiquées.

## Bulletin individuel d'adhésion FNPPSF

### FÉDÉRATION NATIONALE DES PÊCHEURS PLAISANCIERS ET SPORTIFS DE FRANCE

Pour soutenir l'action de la FNPPSF, je choisis de devenir adhérent, deux formules me sont proposées :

*\*Vous pouvez demander la liste des associations de votre région au secrétariat de la Fédération.*

- 1** Je deviens membre d'une association affiliée FNPPSF de ma région\*.  
Tarif : prix de la cotisation associative (variable) + 5 € cotisation FNPPSF et 6 € abonnement *Pêche Plaisance*.  
Règlement global à effectuer auprès de l'association concernée.
- 2** En l'absence d'association affiliée FNPPSF dans ma région, je choisis d'adhérer individuellement à la Fédération.  
Cotisation FNPPSF tarif unique (abonnement compris) : 14 € (paiement par chèque à : FNPPSF - BP n°14 - 29393 Quimperlé)
- 3** Abonnement *Pêche Plaisance* (4 numéros) : 11 € (+ 3 € frais de gestion)

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

**FNPPSF**  
BP 14  
29393 QUIMPERLÉ  
Tél./Fax 02 98 35 02 81  
fnppsf@wanadoo.fr