

**HOMARD RÔTI AUX POMMES ET ÉPINARDS À L'ORANGE****Chef :** Nicolas Frion

Pour : 4 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 25 min

**INGRÉDIENTS**

4 homards de 400 g pièce  
1 pomme Granny Smith  
1 orange  
250 g d'épinards  
3 tomates  
1 carotte  
1 gousse d'ail  
1 trait de cognac  
80 g de beurre  
Sel, poivre

**PRÉPARATION**

- Chauffez 5 l d'eau avec 8 cuil. à soupe de gros sel. Plongez les homards dans l'eau bouillante 2 min environ. Retirez-les, laissez-les refroidir et décortiquez-les.
- Épluchez la pomme et coupez-la en petits dés.
- A l'aide d'un couteau économe, prélevez superficiellement le zeste de l'orange et coupez-le en julienne.
- Pelez la carotte et la tomate. Coupez-les en petits dés.
- Dans une sauteuse, faites revenir les têtes de homard avec 30 g de beurre. Ajoutez la carotte et la tomate. Laissez cuire 2 min, en mélangeant. Déglacez avec le cognac, versez le jus d'orange et 10 cl d'eau. Sur feu doux, laissez réduire et épaissir en sauce.
- Équeutez et rincez les épinards. Egouttez-les et séchez-les dans un linge.
- Chauffez 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez les épinards et la gousse d'ail hachée et laissez légèrement « tomber ». Ajoutez alors le zeste d'orange en julienne.
- Faites colorer les homards décortiqués avec le reste du beurre. Ajoutez les dés de pomme. Lorsqu'ils sont légèrement dorés, disposez le tout sur le lit d'épinards à l'orange.