



## Huitres pochées au muscat de Lunel, Wok de légumes de saison a la citronnelle

### Ingrédients :

- 3 huitres
- 1 carotte
- 1 navet blanc
- 1 betterave Chioggia
- 0.5 l de muscat de Lunel
- 1 bâton de citronnelle
- Feuilles de roquette

### Préparation :

1. Ouvrir les huitres dans de l'eau bouillante. (Attention : quelques secondes)
2. Récupérez les huitres et les réservez.
3. Faire cuire les carottes et les navets dans de l'eau salée.
4. Faire chauffer le muscat dans une casserole et y mettre les huitres 40 secondes une fois l'eau bien chaude.
5. Couper la betterave en rondelle puis encore en deux.
6. Faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olives les légumes (sauf la betterave)
7. Pour le dressage : disposer les carottes et les navets au fond, poser les 3 huitres dessus, puis les morceaux de betteraves. Pour la déco, ajouter quelques feuilles de roquette et un peu de fleur de sel.

