

*Entrées chaudes aux produits de la mer*  
**Marinade de langoustines**



**25 min** **20 min** **5 min** **0** **212**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
 pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
 marinade**

16 **Langoustine(s)**  
 10 cl **Jus de citron**  
 10 cl **Jus de citron**  
 120 g **Sucre semoule**  
 1 **Mangue**  
 1 **Fenouil(s)**  
 5 cl **Lait de coco**  
 2 cl **Eau**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

**Étape 1**

Réalisation de la marinade

- 1 Verser les jus de citron et le sucre dans une casserole. Faire chauffer le tout et cuire jusqu'à ce que le sucre fonde puis réserver.

**Étape 2**

Préparation et cuisson des légumes

- 1 Peler la mangue à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Tailler des rondelles puis des bâtonnets et réserver dans un bol.
- 3 Couper le fenouil en deux puis ôter l'extrémité et émincer le bulbe. Réserver dans un bol.
- 4 Dans une poêle, faire chauffer de l'huile. Ajouter le fenouil émincé.
- 5 Poivrer, ajouter de la fleur de sel et laisser cuir quelques instants en remuant avec une cuillère en bois. Réserver dans un bol au réfrigérateur

**Étape 3**

Préparation et cuisson des langoustine

Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).

1

2 Décortiquer les langoustines en commençant par retirer la tête et les deux premiers anneaux. Tirer le bout de la queue pour retirer le reste.

3

Dans une assiette, disposer du fenouil puis répartir la mangue par dessus.

4

Saler et poivrer les langoustines. Les disposer sur le lit de mangue.

5

Verser quelques cuillères de marinade et enfourner à 200°C (Th.6-7) pendant 3 minutes.

#### **Étape 4**

##### Dressage

1

Sortir l'assiette du four puis déposer quelques touches de lait de coco sur les langoustines. Déguster aussitôt.