

Fruits de mer

St-jacques et langoustines en nage de citron bergamote, asperges vertes


1h06

TEMPS TOTAL

1h05

PRÉPARATION

1 min

CUISSON

0

REPOS

240

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les St-Jacques et langoustines

12 **Noix de Saint-Jacques**
 12 **Langoustine(s)**
 12 **Asperge(s) verte(s)**
 2 **Orange(s)**
 2 **Citron(s)**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Peler les asperges à l'aide d'un économe puis les ficeler à l'aide de ficelle de cuisine.
- 2 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole puis y faire cuire les asperges.
- 3 Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur mais encore fermes.
- 4 Garder l'eau de cuisson pour le reste de la recette.
- 5 Sortir les asperges de la casserole à l'aide d'une écumoire.
- 6 Couper au niveau des têtes d'asperges à l'aide d'un couteau d'office et les réserver sur une assiette.
- 7 Emincer les queues à l'aide d'un couteau éminceur et réserver.

Étape 2

Préparation des langoustines et des St-Jacques

- 1 Décortiquer les langoustines.
- 2 Décoquiller les noix de St-Jacques.

- 3 Verser le jus de cuisson des asperges dans une marmite et porter à ébullition.
- 4 Faire pocher les noix de St-Jacques pendant 1 minute à ébullition.
- 5 Retirer les noix à l'aide de pinces de cuisine, les réserver dans un saladier puis faire pocher les langoustines pendant 1 minute à ébullition.
- 6 Retirer les langoustines de la marmite puis les réserver dans le saladier avec les noix.
- 7 Garder le même jus de cuisson pour la suite de la recette.

Étape 3

Préparation des oranges sanguines

- 1 Prélever un peu de zeste des oranges à l'aide d'un zesteur et réserver pour le dressage.
- 2 Peler les oranges à vif et prélever les segments à l'aide d'un couteau éminceur en pensant à récupérer le jus qui s'écoule de l'opération dans un bol.
- 3 Presser les peaux d'orange au-dessus du bol pour récupérer le maximum de jus.
- 4 Zester les citrons à l'aide d'un zesteur. En réserver dans un bol pour la sauce et prélever une petite quantité pour le dressage.
- 5 Couper les citrons en deux à l'aide d'un couteau d'office et prélever leur jus à l'aide d'un presse-agrumes puis le verser dans le saladier de jus d'orange.
- 6 Ajouter un peu du jus de cuisson des asperges dans le saladier de jus d'orange et de citron.
- 7 Verser le tout dans une casserole et ajouter autant de sucre que de jus.
- 8 Faire chauffer jusqu'à obtention d'un sirop puis mettre en dernier les zestes de citron.
- 9 Verser ensuite le sirop sur les oranges et laisser revenir à température ambiante.
- 10 Ôter les oranges sanguines du sirop et les réserver.
- 11 Passer ensuite le sirop dans un chinois au-dessus d'un saladier pour ôter les impuretés et les zestes.
- 12 Si l'on ne possède pas de chinois, il est possible de laisser reposer la préparation pour que les impuretés et les zestes retombent au fond. Ne prélever ensuite que le dessus.
- 13 Verser ensuite 1/3 du sirop dans une casserole, verser 2/3 du jus de cuisson des langoustines et des noix puis faire réduire.

Étape 4

Finitions et dressage

- 1 Mettre les têtes d'asperges et les queues émincées dans la casserole de sauce réduite.
- 2 Ajouter les noix de St-Jacques et les langoustines puis laisser chauffer 1 minute sur feu doux.

- 3 Egoutter ensuite les langoustines, les noix et les asperges à l'aide d'une écumoire.
- 4 Dresser le fond des assiettes d'asperges émincées puis répartir dessus les noix de St-Jacques et les langoustines en rond.
- 5 Déposer les segments d'orange entre les noix de St-Jacques et les langoustines.
- 6 Disposer les têtes d'asperge au centre des noix et des langoustines, tête vers le haut.
- 7 Napper l'assiette de sauce à l'aide d'une cuillère à soupe, saupoudrer les zestes d'orange et servir.