Christophe Dufau

Fruits de mer

Langoustine au chou et nage d'huitre

1h30	30 min	1h	0	245
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la nage

1. Tremper les algues sous l'eau fraîche.
2. Mettre l'algue dans une casserole et couvrir avec de l'eau minérale.
3. Mettre la préparation sur feu doux pendant 1 heure.
4. Ne pas dépasser les 60°C afin de ne pas perdre les saveurs umami de l'algue.
5. Griller le poivron rouge directement sur la flamme d'un chalumeau ou du feu d'une gazinière.
6. Ecraser les gousses d'ail sous la paume de la main et les ajouter dans la la casserole avec l'algue.
7. Mettre quelques brins de sarriette dans le bouillon.
8. Ajouter le laurier et le thym.
9. Retirer le poivron du feu lorsqu'il est bien calciné. Le couper en morceau et l'ajouter dans le bouillon.
10. Laisser infuser 1 heure sur feu doux sans jamais dépasser 60°C.
11. La température doit être supportable lorsque l'on trempe le doigt.
12. Dessaler les anchois en les trempant pendant 2 heures dans de l'eau fraîche et en changeant l'eau

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les langoustines

12 **Langoustine(s)**
6 unité(s) entière(s) **Huître**
1 **Chou(x)**
1 **Oignon(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
2 **Citron(s)**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients de la nage

660 ml **Eau**
10 g **Kombu(s) séché(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Thym**
1 **Laurier**
1 **Persil plat**
1 **Gousse(s) d'ail**
40 g **Filet(s) d'anchois**
1 **Sarriette**

Ingrédients pour le sel à

régulièrement.

Étape 2

Préparation de la garniture

1. Couper les oignons en deux et les mettre dans une poêle très chaude et sans matière grasse. Laisser giller.
2. Couper les feuilles de chou. Conserver les feuilles les plus vertes pour la préparation.
3. Retirer la cote à l'aide d'un couteau et réserver les feuilles de chou dans un saladier.
4. Rincer les feuilles de chou sous l'eau froide.
5. Appuyer sur les oignons pour bien marquer la caramélisation.
6. Les disposer sur une plaque allant au four et enfourner à 180°C pendant 30 minutes.
7. Mettre les brins de sarriette dans un mortier et ajouter le gros sel.
8. Moudre la préparation à l'aide d'un pilon.
9. A l'aide d'une râpe, extraire les zestes de citron et les ajouter dans le mortier.
10. Moudre la préparation à l'aide du pilon. Réserver dans un bol.

Étape 3

Préparation des langoustines et des huîtres

1. Tenir l'huître dans un torchon et passer un couteau à huître dans la fente afin de couper le nerf et l'ouvrir.
2. Jeter la première eau et laisser l'eau de l'huître se reformer.
3. Répéter l'opération avec toutes les huîtres.
4. Séparer le corps des têtes de langoustines en tournant les têtes délicatement.
5. Décortiquer les langoustines en écrasant délicatement la carapace puis en l'ouvrant.
6. Répéter l'opération avec toutes les langoustines.
7. A l'aide d'un petit couteau, retirer l'intestin des langoustines en incisant la longueur du dos puis en tirant le filet noir.
8. Conserver les têtes pour la décoration ou encore pour la réalisation d'une sauce ou d'un bouillon.

Étape 4

Finission du bouillon

1. Filtrer le bouillon à l'aide d'un chinois.
2. Mettre le bouillon filtrer à chauffer. Monter la température à 80°C.
3. Ajouter les anchois dans le bouillon et laisser chauffer 2 minutes.
4. Filtrer à nouveau le bouillon à l'aide d'un chinois.
5. Mettre le bouillon à bouillir et ajouter le beurre.

sarriette
1 **Gros sel** 1 **Zeste(s) de citron** 1 **Sarriette**

Emulsionner la préparation à l'aide d'un mixeur.

6. Ajouter les huîtres et mixer.
7. Retirer la casserole du feu et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
8. Assaisonner avec le sel de sarriette si la préparation n'est pas déjà assez salée.
9. Mixer une dernière fois.
10. Mettre un fond d'eau dans une casserole et mettre les cotes des choux à cuire. Placer un cul de poule au dessus de la casserole pour cuire les feuilles à la vapeur.
11. Assaisonner avec le sel de sarriette et couvrir la casserole. Laisser cuire à feu moyen.
12. Mettre une poêle à chauffer sur feu doux avec un filet d'huile d'olive.
13. Mettre les langoustines dans la poêle encore froide pour une cuisson tout en douceur.
14. Mettre la tête dans la langoustine dans la poêle.
15. Pour accélérer la cuisson de la tête de langoustine, la placer dans la sauce et mettre la casserole sur feu doux.
16. Lorsque les cotes sont cuites, ajouter les feuilles dans la casserole avec un peu de sel et d'eau si nécessaire.
17. Retirer la tête de langoustine de la casserole et la remettre dans la poêle avec la chair de langoustine.
18. Assaisonner la chair de langoustine avec le sel de sarriette et un filet d'huile d'olive. Eteindre le feu.

Étape 5

Dressage

1. Retirer les oignons du four.
2. Séparer les pétales d'oignon et réserver.
3. Retirer le chou de la casserole et disposer dans l'assiette de dressage.
4. Mettre un peu de chair de langoustine ainsi que quelques pétales d'oignon.
5. Alterner les couches de langoustine, d'oignon et de chou. Surmonter avec la tête de langoustine.
6. Emulsionner à nouveau la sauce et verser sur la préparation.