

Fruits de mer

Céviche de langoustines et asperges vertes



50 min 30 min 10 min 10 min **563**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la céviche

12 **Langoustine(s)**
16 **Asperge(s) verte(s)**
0.25 botte(s) **Cébette thaï**
20 cl **Huile d'olive**
1 **Orange(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Avruga**
1 **Sel**
1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Ecussonner les asperges : retirer les petites écailles sur la partie haute à l'aide de la pointe d'un couteau.
- 2 Casser le bois, le bout du pied, puis couper la base pour avoir des asperges de la même longueur. Marquer la partie qui sera épluchée en incisant légèrement.
- 3 A partir de ce trait, inciser tout autour des asperges, puis éplucher depuis le bas jusqu'à ce trait avec un économètre.
- 4 Déposer les asperges dans une poêle avec un peu de sel et d'eau, allumer sur feu vif et couvrir avec du papier aluminium.
- 5 Vérifier la cuisson avec la pointe du couteau. Le couteau doit s'enfoncer facilement mais rencontrer un petit peu de résistance.
- 6 Sortir les asperges de la poêle et les laisser refroidir sur une assiette.

Étape 2

Préparation de la marinade

- 1 Couper l'orange et le citron vert en deux.

- 2 Les presser à l'aide d'une fourchette au dessus d'une passette dans un saladier.
- 3 Remuer le saladier pour mélanger les jus.

Étape 3

Préparation des langoustines

- 1 Décortiquer les les langoustines.
- 2 Pour les langoustines dont le boyau noir n'est pas parti avec la queue, inciser le dessus et le retirer.
- 3 Retirer les extrémités des langoustines avec un couteau, puis les couper en deux dans la longueur.
- 4 Déposer les langoustines dans un petit plat.
- 5 Parer les extrémités de la cébette, retirer les premières peaux pleines de terre et rincer à l'eau claire.
- 6 Couper ensuite le talon et tailler en tranches en biseau d'environ 1mm d'épaisseur. Réserver dans un bol.
- 7 Arroser les langoustines avec les jus d'agrumes, les soulever un peu pour cuire tous les côtés.
- 8 Assaisonner de sel, laisser reposer 5 minutes puis retourner les langoustines et arroser d'un peu de marinade.
- 9 Au bout de 5 minutes supplémentaires, retourner à nouveau.
- 10 Ne pas jeter les têtes de langoustines, en faire un velouté.

Étape 4

Réduction de la marinade

- 1 Mettre les jus restants dans une casserole, ajouter le surplus de marinade des langoustines.
- 2 Mettre la casserole sur feu vif et faire réduire.
- 3 Bien remuer la casserole pour aider la réduction. Retirer du feu lorsque le jus est devenu un peu sirupeux.

Étape 5

Dressage

- 1 Verser un filet d'huile d'olive sur les langoustines, poivrer.
- 2 Ajouter un fond d'huile d'olive dans la réduction de marinade et mélanger. Disposer les asperges au milieu de l'assiette de dressage.
- 3 Disposer ensuite les langoustines sur les asperges, tête bêche pour une présentation plus régulière et esthétique.
- 4 Ajouter les copeaux de cébette, quelques oeufs de hareng fumé et quelques fleurs printanières comme les capucines.
- 5 Assaisonner enfin avec un peu de réduction de marinade pour relever le plat.