

Fruits de mer

Langoustines rôties et condiment exotique



40 min **30 min** **10 min** **0** **516**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les langoustines et le condiment exotique

12 **Langoustine(s)**
 1 **Mangue**
 2 **Pomme(s)**
 80 g **Tomate(s) confite(s)**
 80 g **Pignons de pin**
 25 g **Beurre**
 8 **Salade(s)**
 1 **Citron(s)**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Poivre**
 1 **Sel**
 1 **Vinaigre balsamique**
 1 **Poudre de corail**

Étape 1

Préparation du condiment

- 1 Couper les extrémités de la mangue pour qu'elle tienne debout puis la peler à vif à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Découper la mangue en tranches puis en tous petits dés. Réserver dans un bol.
- 3 Couper la base de la pomme pour la maintenir droite et la tailler en tranches puis en tous petits dés. Réserver.
- 4 Couper le citron en deux et presser le jus sur les pommes pour éviter qu'elles ne s'oxydent.
- 5 Mettre les pétales de tomates confites sur la planche à découper et les tailler en petits dés avec le couteau éminceur. Réserver.
- 6 Décortiquer les langoustines : enlever la tête et les bagues. Rompre la carapace en la pinçant avec les doigts et enlever les bagues une à une.
- 7 Conserver la queue et la dernière bague pour la présentation.
- 8 Retirer le boyau: piquer à la base de la queue avec un cure dents puis tirer le boyau. Vérifier qu'il ne reste rien au niveau de la tête.
- 9 Piquer les langoustines dans la longueur avec un cure dents, ainsi elles resteront droites durant la cuisson.

Étape 2

Cuisson des langoustines et du condiment

- 1 Mettre une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, verser les pommes et faire revenir quelques instants en mélangeant avec une spatule.
- 3 Ajouter la mangue et continuer à mélanger. Laisser cuire un peu puis ajouter les dés de tomate. Mélanger.
- 4 Assaisonner de sel et de quelques tours de moulin à poivre. Faire sauter les ingrédients et ajouter les pignons de pin torréfiés. Mélanger et débarrasser dans un bol.
- 5 Mettre une deuxième poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner les langoustines de sel.
- 6 Quand l'huile est chaude, saisir rapidement les langoustines sur les deux faces en les retournant avec une spatule.
- 7 Lorsqu'elles sont rosées, ajouter le beurre dans la poêle et le laisser fondre pour déglacer les sucs de cuisson. Arroser les langoustines de beurre puis les débarrasser sur une assiette.
- 8 A l'aide d'une cuillère à soupe, récupérer du beurre moussant dans la poêle et badigeonner le dessus des langoustines pour les faire briller.

Étape 3

Dressage

- 1 Couper la sucrine en quatre avec un couteau d'office. Couper le trognon et réserver.
- 2 Dans un bol, verser le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et de la poudre de corail. Mélanger avec une cuillère.
- 3 Au centre d'une assiette, disposer un peu de condiment. Enlever le pic en bois des langoustines et les dresser sur le condiment.
- 4 Insérer un morceau de sucrine entre chaque langoustine et assaisonner le tout de vinaigrette. Décorer de quelques touches de poudre de corail et servir.