

*Entrées chaudes aux produits de la mer*

# Langoustines rôties et chou vert émincé à la passion



**35 min** **30 min** **5 min** **0** **337**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les langoustines rôties

8 **Langoustine(s)**  
1 **Chou(x)**  
40 g **Beurre**  
2 c. à soupe **Huile d'arachide**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour la vinaigrette exotique

0.5 **Mangue**  
10 cl **Jus de fruits de la passion**  
0.5 c. à café **Wasabi en poudre**  
20 cl **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Avec un couteau d'office, ôter le pédoncule puis éplucher la mangue.
- 2 Tailler la mangue en tranches puis en cubes. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans le bol du mixeur, ajouter la mangue, du jus de fruit de la passion et mixer. Ajouter du poivre, du sel, du wasabi et mixer.
- 4 Ajouter du jus de passion, mixer. Puis verser l'huile d'olive dans le blender en marche. Débarrasser dans un bol.

## Étape 2

Préparation du chou

- 1 Retirer et jeter les premières feuilles vertes foncées du chou trop dures et filandreuses, puis détacher les autres feuilles.
- 2 Superposer les feuilles, les rouler puis les émincer finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.

- 3 Tremper les feuilles de chou émincé dans un saladier d'eau froide. Egoutter le chou et le réserver dans une passoire.

### Étape 3

#### Cuisson des langoustines

- 1 Décortiquer les langoustines, réserver une pince par langoustine pour la décoration. Inciser le dos des langoustines et retirer le boyau noir.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'arachide. Assaisonner les langoustines de sel et de poivre. Mettre du beurre dans l'huile fumante, puis déposer les langoustines et les pinces réservées précédemment.
- 3 Faire sauter les langoustines en remuant la poêle. Lorsqu'elles sont légèrement colorées, débarrasser dans une assiette.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Disposer le chou dans un saladier, verser la vinaigrette et mélanger.
- 2 Dresser le chou au centre d'une assiette creuse puis disposer les langoustines dessus. Décorer avec la pince puis verser à nouveau de la vinaigrette. Servir.