

*Entrées chaudes aux produits de la mer*

Fine tartelette de légumes et langoustines poêlées, jus au basilic

**1h30**

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

30 min

CUISSON

0

REPOS

495

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour les
tartelettes****2 Courgette**
4 Navet
4 Carotte(s)**Ingrédients pour la
garniture****3 Feuille de pâte filo**
20 g Graisse d'oie
1 Gousse(s) d'ail
3 Tomate(s)
1 Oignon(s)
20 g Beurre
1 botte(s) Basilic
1 Fleur de sel**Ingrédients pour la
fricassée de
langoustines****12 Langoustine(s)**
20 g Huile d'olive**Étape 1**

Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes, les courgettes et les navets avec un économiseur.
- 2 A l'aide d'une mandoline, tailler les légumes en fines lamelles.
- 3 Re-tailler les lamelles de légumes en rond de 3 cm de diamètre avec un emporte-pièce.
- 4 Faire chauffer une casserole d'eau sur feu vif. Ajouter du sel.
- 5 Lorsque l'eau bout, plonger les légumes dans l'eau et laisser cuire sur feu moyen.
- 6 Vérifier la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau. Elle doit pénétrer dans les légumes sans résistance.
- 7 Découper 2 disques par personne de papier sulfurisé de 14 cm de diamètre.
- 8 Frotter les disques avec une gousse d'ail et bien badigeonner avec un pinceau.
- 9 Badigeonner généreusement chaque disque de papier avec de la graisse d'oie.

- 10 Etaler les rondelles de légumes sur une plaque.
- 11 A l'aide du pinceau, recouvrir les deux faces des légumes de graisse d'olive.
- 12 A l'aide d'un couteau d'office, placer une lamelle de légumes au centre d'un disque de papier sulfurisé.
- 13 Faire un cercle de 14 lamelles de légumes autour de la première en les faisant se chevaucher.
- 14 Recouvrir les cercles de légumes d'un disque de papier sulfurisé.
- 15 Réserver au réfrigérateur pendant 1 heure.

1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce pistou

1 botte(s) **Basilic**
100 g **Huile d'olive**
20 g **Pignons de pin**
10 g **Anchois frais entier(s)**

Étape 2

Préparation ds tartelettes de légumes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Avec un pinceau, enduire de beurre une feuille de pâte filo.
- 3 Poser une seconde feuille dessus et la beurrer légèrement.
- 4 Poser une troisième feuille dessus sans la beurrer.
- 5 Découper les pâtes filo superposées en disques à l'aide d'un emporte-pièce rond de 14 centimètres de diamètre.
- 6 Placer les disques de pâte filo entre deux plaques de four et les enfourner pendant 8 à 10 minutes.
- 7 Sortir les disques de pâte filo et laisser le four allumé.
- 8 Faire chauffer une casserole d'eau salée sur feu vif et préparer un saladier d'eau glacée.
- 9 Lorsque l'eau bout, plonger les tomates dedans pendant 12 secondes.
- 10 A l'aide d'une écumoire, transvaser les tomates dans le saladier d'eau glacée.
- 11 Eplucher les tomates avec un couteau d'office, les couper en quatre puis les épépiner.
- 12 A l'aide d'un couteau éminceur, concasser les tomates. Réserver dans un saladier.
- 13 Effeuille le basilic et le ciseler finement avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 14 Eplucher les oignons avec un couteau d'office et les émincer finement avec l'éminceur. Réserver dans un bol.
- 15 Faire chauffer une poêle avec du beurre et lorsqu'il commence à mousser, faire suer les oignons.
- 16 Ajouter ensuite la concassée de tomates et le basilic. Laisser cuire pendant 30 minutes.
- 17 Lorsque la concassée est cuite, l'étaler généreusement sur les fonds de pâte filo avec le dos d'une cuillère à soupe
- 18 Retirer une des 2 feuilles de papier sulfurisé sur les cercles de légumes.
- 19 Renverser chaque tartelette de légumes sur la concassée de tomate.
- 20 Glisser les tartes sur une plaque de four puis retirer les feuilles de papier sulfurisé restantes. Réserver.

Étape 3

Préparation des langoustines

- 1 Décortiquer les langoustines en ne laissant que la queue.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 3 Lorsque l'huile est bien chaude, saisir les langoustines. Les assaisonner.
- 4 Débarrasser sur une assiette une fois qu'elles sont cuites.
- 5 Enfournier les tartelettes pendant quelques minutes pour les réchauffer.

Étape 4

Préparation de la sauce pistou

- 1 Effeuille le basilic et réserver les feuilles dans le bol du mixeur.
- 2 Ajouter les pignons de pin et les anchois puis mixer tout en versant l'huile.
- 3 Lorsque le mélange est homogène, réserver.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir les tartelettes du four et les disposer sur des assiettes de dressage.
- 2 Saupoudrer de fleur de sel et de poivre.
- 3 Disposer 3 langoustines par assiette, ajouter de la sauce autour puis servir.