Entrées froides aux produits de la mer

Langouste à la parisienne

1h10	30 min	40 min	0	682
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la macédoine de légumes

1. Porter un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole, plonger les flageolets surgelés.
2. Les cuire pendant 15 minutes à frémissement, les égoutter à l'aide d'une passoire.
3. Éplucher les carottes à l'aide d'un économe, les détailler en très petits dés à l'aide d'un couteau de chef.
4. Éplucher les navets, les détailler en petits dés de la même taille que les carottes à l'aide d'un couteau de chef.
5. Cuire les navets et les carottes pendant 10 minutes à la vapeur.
6. Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans une casserole, plonger les petits pois surgelés.
7. Les cuire pendant 5 minutes à frémissement. Puis les égoutter à l'aide d'une écumoire et les plonger immédiatement dans un saladier d'eau contenant des glaçons.
8. Le passage dans l'eau très froide permet de fixer la couleur verte des petits pois comme celle de tous les légumes verts riches en chlorophylle.

   Les égoutter à l'aide d'une passoire.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les queues de langouste

600 g **Queue(s) de langouste**

Ingrédients pour la macédoine

250 g **Carotte(s)**
250 g **Navet**
200 g **Petits pois**
200 g **Flageolets surgelés**

Ingrédients pour la mayonnaise

1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
1 c. à soupe **Moutarde**
20 cl **Huile de colza**
1 pincée(s) **Sel**

9 10 Rassembler tous ces légumes dans un saladier, les mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère à soupe.

11 Couvrir le saladier à l'aide de film alimentaire, le réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la mayonnaise

1 Placer le jaune d’œuf, la moutarde et le sel dans un grand bol.

2 Mélanger à l'aide d'un fouet, puis incorporer l'huile en un mince filet sans cesser de fouetter.

3 Pour que la mayonnaise monte bien, tous ces ingrédients doivent être à la même température.

Étape 3

Cuisson des queues de langouste

1 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans un faitout.

2 Plonger les queues de langouste encore surgelées, compter 10 minutes de cuisson pour des queues de 150 g.

3 Les égoutter à l'aide d'une écumoire, les réserver sur une assiette tapissée de papier absorbant.

4 Quand elles sont froides, inciser la carapace par le ventre à l'aide d'une paire de ciseaux, extraire la chair en un seul morceau.

Étape 4

Dressage

1 Incorporer délicatement la moitié de la mayonnaise à la macédoine de légumes.

2 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

3 Remplir une poche munie d'une douille cannelée avec le reste de mayonnaise.

4 Déposer la macédoine au centre des assiettes à l'aide d'une cuillère à soupe et d'un emporte-pièce pour obtenir un résultat très régulier.

5 Détailler les queues de langoustes en médaillons à l'aide d'un couteau de chef, les déposer sur la macédoine en formant une rosace.

6 Décorer le tour du socle de macédoine de petits points de mayonnaise. En déposer également au centre de la rosace de langouste à l'aide de la poche à douille.

7 Servir frais mais non glacé.