



*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.