



Entrées froides aux produits de la mer

Salade de langouste aux agrumes



30 min **15 min** **15 min** **0** **438**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de langouste aux agrumes

4 unité(s) entière(s)
Queue(s) de langouste
4 **Pamplemousse**
4 **Orange(s)**
150 g **Radis**
5 feuille(s) **Basilic**
1 c. à café **Graines de
sésame**

Ingrédients pour la sauce

2 c. à café **Miel**
2 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Huile de
sésame**

Étape 1

Préparation des queues de langouste

- 1 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans un faitout.
- 2 Y plonger les queues de langouste encore surgelées et compter 10 minutes de cuisson pour des queues de 150 g.
- 3 Les égoutter à l'aide d'une écumoire et les réserver sur une assiette tapissée de papier absorbant.
- 4 Quand elles sont froides, sortir les queues de langouste de leur carapace en tirant dessus.
- 5 Si elles résistent, les extraire à l'aide de ciseaux en découpant la carapace par sa partie ventrale.
- 6 Couper les queues de langouste en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau de chef.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Placer le miel dans un bol, ajouter la sauce soja puis mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 2 Incorporer l'huile en fouettant à l'aide d'une fourchette.

Étape 3

Préparation des autres ingrédients de la salade

- 1 Peler les oranges à vif à l'aide d'un couteau d'office puis détacher les suprêmes en longeant les cloisons.
- 2 Procéder de même avec les pomélos.
- 3 Détailler les radis Misato en fines rondelles puis détailler ces rondelles en bâtonnets à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Laver et sécher les feuilles de basilic à l'aide de papier absorbant.
- 5 Les détailler en fine lanières à l'aide d'un couteau de chef.

Étape 4

Dressage

- 1 Placer les agrumes en rosace au centre des assiettes en alternant les quartiers d'oranges et de pomélos.
- 2 Déposer les queues de langouste sur les agrumes.
- 3 Parsemer de bâtonnets de radis et de lanières de basilic.
- 4 Saupoudrer de sésame.
- 5 Napper de sauce au soja.
- 6 Servir frais, mais non glacé.