

*Fruits de mer*

Langouste gratinée et son sabayon à la mangue

**1h10**

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

0

REPOS

689

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour le
sabayon**

4 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
100 g **Crème liquide
(fleurette)**
100 g **Pulpe de fruits**
50 g **Sucre semoule**
100 g **Beurre**

**Ingrédients pour la
langouste**

2 **Langouste(s)**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Laurier**
1 **Gros sel**
1 **Poivre Mignonette**
1 trait **Vinaigre de vin
blanc**

**Ingrédients pour le
dressage****Étape 1**

Préparation du sabayon

- 1 Verser les œufs et le sucre dans un saladier. Mettre un fond d'eau dans une casserole, faire chauffer sur feu moyen.
- 2 Poser le saladier sur la casserole, fouetter les œufs pour les faire épaissir.
- 3 Quand le mélange a doublé de volume, ôter le saladier de la casserole. Continuer de fouetter jusqu'à ce que la préparation refroidisse.
- 4 Faire fondre le beurre au micro-ondes et le laisser refroidir. Puis verser lentement le beurre dans la mélange œufs sucre tout en fouettant pour former une émulsion.
- 5 Le beurre doit être à la même température que les œufs, c'est-à-dire à température ambiante. Pour cela, utiliser un thermomètre de cuisine.
- 6 Verser la crème liquide très froide dans un saladier, la monter en chantilly à l'aide d'un batteur.
- 7 Incorporer ensuite délicatement la crème montée dans la préparation à l'aide d'une maryse.

- 8 Verser la purée de mangue et mélanger jusqu'à obtention d'un sabayon homogène.
- 9 Réserver le sabayon à température ambiante pour éviter qu'il ne fige.

8 **Carotte(s)**
2 **Orange(s)**
2 **Pamplemousse**
1 **Salade(s)**
1 **Persil plat**

Étape 2

Préparation des langoustes

- 1 Porter une marmite d'eau à ébullition.
- 2 Eplucher la carotte à l'aide d'un économe, la couper en rondelles grossières à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Eplucher l'oignon, le couper en morceaux grossiers à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Quand l'eau bout, mettre du gros sel dans la marmite. Puis ajouter les rondelles de carotte et les morceaux d'oignon.
- 5 Ajouter du laurier, du poivre en grains et du vinaigre de vin blanc.
- 6 Enfiler un pic dans chaque langouste en passant par la queue.
- 7 Plonger les langoustes dans la marmite, les laisser cuire pendant 4 minutes. Les sortir à l'aide de pinces de cuisine.
- 8 Les laisser tiédir puis les décortiquer pour récupérer la chair.
- 9 Couper la chair en tronçons à l'aide d'un couteau de chef, réserver.

Étape 3

Finition et dressage

- 1 Eplucher les mini-carottes à l'aide d'un économe.
- 2 Porter une casserole d'eau à ébullition. Plonger les mini-carottes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur mais encore fermes.
- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, peler à vif les oranges et les pamplemousses. Puis détailler des segments.
- 4 Quand elles sont cuites, sortir les carottes de l'eau à l'aide d'une écumoire.
- 5 Tailler les mini-carottes et les segments d'orange et de pamplemousse en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Déposer des morceaux de carotte, d'orange et de pamplemousse au fond de chaque assiette.
- 7 Dresser des morceaux de langouste sur les carottes et les fruits, puis verser le sabayon.
- 8 Passer les assiettes sous le grill du four jusqu'à ce que la surface soit gratinée.
- 9 Sortir les assiettes du four, décorer avec du persil et du shiso rouge. Servir immédiatement.