

Fruits de mer

Langoustine au chou et nage d'huitre



1h30	30 min	1h	0	245
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les langoustines

12 **Langoustine(s)**
 6 unité(s) entière(s) **Huître**
 1 **Chou(x)**
 1 **Oignon(s)**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**
 2 **Citron(s)**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients de la nage

660 ml **Eau**
 10 g **Kombu(s) séché(s)**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Thym**
 1 **Laurier**
 1 **Persil plat**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 40 g **Filet(s) d'anchois**
 1 **Sarriette**

Ingrédients pour le sel à
Étape 1

Préparation de la nage

- 1 Tremper les algues sous l'eau fraîche.
- 2 Mettre l'algue dans une casserole et couvrir avec de l'eau minérale.
- 3 Mettre la préparation sur feu doux pendant 1 heure.
- 4 Ne pas dépasser les 60°C afin de ne pas perdre les saveurs umami de l'algue.
- 5 Griller le poivron rouge directement sur la flamme d'un chalumeau ou du feu d'une gazinière.
- 6 Ecraser les gousses d'ail sous la paume de la main et les ajouter dans la la casserole avec l'algue.
- 7 Mettre quelques brins de sarriette dans le bouillon.
- 8 Ajouter le laurier et le thym.
- 9 Retirer le poivron du feu lorsqu'il est bien calciné. Le couper en morceau et l'ajouter dans le bouillon.
- 10 Laisser infuser 1 heure sur feu doux sans jamais dépasser 60°C.
- 11 La température doit être supportable lorsque l'on trempe le doigt.
- 12 Dessaler les anchois en les trempant pendant 2 heures dans de l'eau fraîche et en changeant l'eau

régulièrement.

sarriette

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Couper les oignons en deux et les mettre dans une poêle très chaude et sans matière grasse. Laisser giller.
- 2 Couper les feuilles de chou. Conserver les feuilles les plus vertes pour la préparation.
- 3 Retirer la cote à l'aide d'un couteau et réserver les feuilles de chou dans un saladier.
- 4 Rincer les feuilles de chou sous l'eau froide.
- 5 Appuyer sur les oignons pour bien marquer la caramélisation.
- 6 Les disposer sur une plaque allant au four et enfourner à 180°C pendant 30 minutes.
- 7 Mettre les brins de sarriette dans un mortier et ajouter le gros sel.
- 8 Moudre la préparation à l'aide d'un pilon.
- 9 A l'aide d'une râpe, extraire les zestes de citron et les ajouter dans le mortier.
- 10 Moudre la préparation à l'aide du pilon. Réserver dans un bol.

1 **Gros sel**
1 **Zeste(s) de citron**
1 **Sarriette**

Étape 3

Préparation des langoustines et des huîtres

- 1 Tenir l'huître dans un torchon et passer un couteau à huître dans la fente afin de couper le nerf et l'ouvrir.
- 2 Jeter la première eau et laisser l'eau de l'huître se reformer.
- 3 Répéter l'opération avec toutes les huîtres.
- 4 Séparer le corps des têtes de langoustines en tournant les têtes délicatement.
- 5 Décortiquer les langoustines en écrasant délicatement la carapace puis en l'ouvrant.
- 6 Répéter l'opération avec toutes les langoustines.
- 7 A l'aide d'un petit couteau, retirer l'intestin des langoustines en incisant la longueur du dos puis en tirant le filet noir.
- 8 Conserver les têtes pour la décoration ou encore pour la réalisation d'une sauce ou d'un bouillon.

Étape 4

Finission du bouillon

- 1 Filtrer le bouillon à l'aide d'un chinois.
- 2 Mettre le bouillon filtrer à chauffer. Monter la température à 80°C.
- 3 Ajouter les anchois dans le bouillon et laisser chauffer 2 minutes.
- 4 Filtrer à nouveau le bouillon à l'aide d'un chinois.
- 5 Mettre le bouillon à bouillir et ajouter le beurre.

Emulsionner la préparation à l'aide d'un mixeur.

- 6 Ajouter les huîtres et mixer.
- 7 Retirer la casserole du feu et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 8 Assaisonner avec le sel de sarriette si la préparation n'est pas déjà assez salée.
- 9 Mixer une dernière fois.
- 10 Mettre un fond d'eau dans une casserole et mettre les cotes des choux à cuire. Placer un cul de poule au dessus de la casserole pour cuire les feuilles à la vapeur.
- 11 Assaisonner avec le sel de sarriette et couvrir la casserole. Laisser cuire à feu moyen.
- 12 Mettre une poêle à chauffer sur feu doux avec un filet d'huile d'olive.
- 13 Mettre les langoustines dans la poêle encore froide pour une cuisson tout en douceur.
- 14 Mettre la tête dans la langoustine dans la poêle.
- 15 Pour accélérer la cuisson de la tête de langoustine, la placer dans la sauce et mettre la casserole sur feu doux.
- 16 Lorsque les cotes sont cuites, ajouter les feuilles dans la casserole avec un peu de sel et d'eau si nécessaire.
- 17 Retirer la tête de langoustine de la casserole et la remettre dans la poêle avec la chair de langoustine.
- 18 Assaisonner la chair de langoustine avec le sel de sarriette et un filet d'huile d'olive. Eteindre le feu.

Étape 5

Dressage

- 1 Retirer les oignons du four.
- 2 Séparer les pétales d'oignon et réserver.
- 3 Retirer le chou de la casserole et disposer dans l'assiette de dressage.
- 4 Mettre un peu de chair de langoustine ainsi que quelques pétales d'oignon.
- 5 Alternier les couches de langoustine, d'oignon et de chou. Surmonter avec la tête de langoustine.
- 6 Emulsionner à nouveau la sauce et verser sur la préparation.