

MÉDAILLONS DE LANGOUSTE AUX FRUITS DES ÎLES

Février 2005 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 queues de langouste surgelées (425 g)
- ★ 1 sachet de court-bouillon déshydraté
- ★ 1 cœur de salade croquante (Batavia)
- ★ 1 avocat
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 mangue
- ★ 1 ananas
- ★ 1 cuillère à soupe de pignons de pin (10 g)
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigrette moutardée ou de mayonnaise
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 24,20 € (soit 6,05 € par personne)



Recette :

Laisser décongeler à température ambiante les queues de langouste. Dans une grande casserole porter 2 litres d'eau à ébullition, ajouter le gros sel, le laurier, le sachet de court-bouillon, le vinaigre et poivrer largement. Plonger les queues de langouste dans ce court-bouillon et compter 8 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Laisser refroidir les queues dans le liquide de cuisson. Égoutter, extraire la chair de la carapace et détailler en médaillons de 1 cm d'épaisseur.

Laver la salade et l'essorer. Extraire le jus du citron dans un bol. Couper l'avocat en deux, éliminer le noyau, l'éplucher, l'émincer et passer les morceaux dans le jus de citron. Trancher la mangue dans la hauteur, parallèlement au noyau; quadriller la chair et décoller les dés de la peau. Couper l'ananas en rondelles de 1 cm d'épaisseur, enlever l'écorce et le cœur dur, couper chaque tranche en huit. Dans chaque assiette déposer un lit de salade, des médaillons de langouste. Entourer de lamelles d'avocat, de dés de mangue, de morceaux d'ananas. Éparpiller quelques pignons de pin. Arroser les médaillons avec une vinaigrette moutardée ou quelques touches de mayonnaise.

Boisson :

Un Pacherenc du Vic Bilh sec servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.