



LANGOUSTINES RÔTIES À L'HUILE D'OLIVE ET AUX AGRUMES



Avec la montée des températures, les recettes se font plus fraîches, légères et colorées. Cet été, on ajoute une touche iodée dans nos assiettes avec la nouvelle recette de PAVILLON FRANCE : des langoustines rôties à l'huile d'olive et aux agrumes. Une recette rapide, ultra-facile et savoureuse !

DIFFICULTÉ :

QUANTITÉ : 4 personnes

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 5 min

INGRÉDIENTS :

- 12 langoustines moyennes • Un petit bouquet d'estragon
- 150 ml de crème liquide • 2 oranges • 1 pamplemousse
- 1 filet d'huile d'olive • 4 kumquats • 1 citron jaune
- 2 cuillères à café de graines de lin

RECETTE :



1. Préchauffez le four à 240°C.

2. Rincez et ciselez une vingtaine de feuilles d'estragon puis déposez-les dans une casserole. Ajoutez la crème liquide puis portez à ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez infuser 5 minutes.

3. Passez ensuite cette crème au chinois, assaisonnez-la avec du sel et puis réservez-la au chaud. Prélevez le jus d'une orange. Pelez à vif la seconde orange et le pamplemousse puis découpez les suprêmes à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Réservez.

4. Retirez les têtes des langoustines - avec lesquelles vous pourrez réaliser un bouillon par exemple - puis coupez leur corps en deux. Enlevez délicatement le nerf noir puis déposez-les dans un plat à gratin. Arrosez-les d'huile d'olive et de jus d'orange puis salez et poivrez.

5. Coupez les kumquats en rondelles et ajoutez-les à la préparation. Enfourez pour 3 minutes.

6. Servez les langoustines rôties avec des suprêmes d'agrumes, des rondelles de citron jaune et de la crème infusée à l'estragon.

7. Parsemez enfin de graines de lin et d'une tombée de poivre noir.

Bon appétit !

> Découvrir les recettes PAVILLON FRANCE <



À PROPOS DES LANGOUSTINES

Plus proche du homard que de la langouste malgré son nom, la langoustine qui mesure de 8 à 25 cm, doit sa réputation à la délicatesse de sa chair. En matière de cuisson, c'est la simplicité qu'elle préfère : juste pochée pas plus de 3 minutes à l'eau frémissante, sinon la chair devient cotonneuse. La grosse langoustine dite « royale » est surtout destinée à être grillée. La langoustine est surnommée la demoiselle des mers, il ne vous reste plus qu'à lui faire honneur !

Prix moyen au kilo : €€

