



Escabèche de langoustines



4 personnes



45 minutes



20 minutes

Ingrédients :

- 20 langoustines
- 100 g. de carottes
- 100 g. de courgettes
- 100 g. de concombres
- 100 g. de rhubarbe
- 150 g. de verjus
- 150 g. d'huile d'olive



- 12 grains de coriandre
- 3 graines de cardamome
- 100 g. de jus d'orange
- 100 g. de sucre
- 50 cl. d'eau
- safran (quantité suffisante)
- piment d'Espelette
- 100 g. de jus de citron vert

Recette :

Blanchir les langoustines, les décortiquer en laissant en laissant les bouts de queue.

Eplucher les légumes (carottes, courgettes, concombres), les tailler en gros bâtonnets et les cuire séparément à l'eau bouillante salée. Rafraîchir dans un récipient d'eau glacée.

Préparer un sirop, y pocher la rhubarbe.

Préparer la marinade, torréfier les grains de coriandre et de cardamome ainsi que le safran. Déglacer avec le jus d'orange, de citron vert et le verjus. Laisser frémir quelques minutes. Hors du feu, y ajouter l'huile d'olive et le piment d'Espelette.

Y faire mariner les légumes.

Poêler les queues de langoustines au beurre.

Dresser les langoustines sur les légumes tièdes et la marinade. Décor au choix.