

Entrées chaudes aux produits de la mer

Marinade de langoustines



25 min **20 min** **5 min** **0** **212**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

16 **Langoustine(s)**
10 cl **Jus de citron**
10 cl **Jus de citron**
120 g **Sucre semoule**
1 **Mangue**
1 **Fenouil(s)**
5 cl **Lait de coco**
2 cl **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Réalisation de la marinade

- 1 Verser les jus de citron et le sucre dans une casserole. Faire chauffer le tout et cuire jusqu'à ce que le sucre fonde puis réserver.

Étape 2

Préparation et cuisson des légumes

- 1 Peler la mangue à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Tailler des rondelles puis des bâtonnets et réserver dans un bol.
- 3 Couper le fenouil en deux puis ôter l'extrémité et émincer le bulbe. Réserver dans un bol.
- 4 Dans une poêle, faire chauffer de l'huile. Ajouter le fenouil émincé.
- 5 Poivrer, ajouter de la fleur de sel et laisser cuir quelques instants en remuant avec une cuillère en bois. Réserver dans un bol au réfrigérateur

Étape 3

Préparation et cuisson des langoustine

Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).

- 1**
- 2** Décortiquer les langoustines en commençant par retirer la tête et les deux premiers anneaux. Tirer le bout de la queue pour retirer le reste.
- 3** Dans une assiette, disposer du fenouil puis répartir la mangue par dessus.
- 4** Saler et poivrer les langoustines. Les disposer sur le lit de mangue.
- 5** Verser quelques cuillères de marinade et enfourner à 200°C (Th.6-7) pendant 3 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1** Sortir l'assiette du four puis déposer quelques touches de lait de coco sur les langoustines. Déguster aussitôt.