Nage de langoustines

CHEF PALEO,POISSON

Imprimer

Commenter

L’association dulse, langoustines et légumes croquants offre une explosion de saveurs. La couleur foncée du bouillon et les arômes rappellent le pays du Soleil levant dans toute sa splendeur. retrouvez d'autres recettes japonaises dans le Magazine 95° #10

-->

Préparation: **45 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg de langoustines
4 tranches de courgette
200 g d’haricots mungo
2 champignons de Paris
30 cl de bouillon de poisson
20 g d’algues dulse sèches
Pousses de ciboulette

Pour le fumet de poisson

600 g d’arêtes de poisson
60 cl d’eau
2 échalotes

1 bouquet garni
4 branches de persil, de coriandre et d’aneth
1 branche de céleri

Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
Déposez tous les ingrédients du fumet sur le tamis et faites cuire à découvert pendant 30 minutes. Filtrez et réservez.
Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
Faites cuire les langoustines déposées sur le tamis durant 4 minutes, à couvert, puis décortiquez-les et retirez les intestins.
Coupez quatre fines tranches de courgette et faites-les cuire dans le Vitaliseur pendant 40 secondes.
Coupez les champignons en fines lamelles.
Faites chauffer délicatement le fumet de poisson dans la soupière (ou dans un bol posé sur le tamis du Vitaliseur), à couvert, environ 5 minutes. Ajoutez les algues et laissez réhydrater pendant 5 minutes. Rectifiez l’assaisonnement.
Posez sur une assiette creuse une fine tranche de courgette, ajoutez les haricots mungo (crus) puis 5 pièces de langoustines, une fine tranche de champignon, les pousses de ciboulette et, pour finir, versez délicatement le fumet de poisson avec les algues.

Cette recette à la vapeur douce a été réalisée par le chef Juan Martinez du Restaurant Autana.
Son conseil :
Pour mieux conserver l’arôme des langoustines, je les place directement dans le Vitaliseur sans les décortiquer. Je retire ensuite leur carapace et les intestins afin de garantir une saveur et un rendu exceptionnels.
Pour obtenir un fumet de poisson bien aromatisé, je le cuis sans le couvercle du Vitaliseur : l’évaporation va servir à concentrer les saveurs.
L’association dulse, langoustines et légumes croquants offre une explosion de saveurs. La couleur foncée du bouillon et les arômes rappellent le pays du Soleil levant dans toute sa splendeur. retrouvez d'autres recettes japonaises dans le Magazine 95° #10

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte