

Rosace de courgettes farcies aux langoustines

Préparation 45 mn

Cuisson 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

24 langoustines
100 g de filet de merlan
4 courgettes moyennes
1 blanc d'oeuf
100 g de crème épaisse
1 c à s de maïzena
Sel, poivre
Muscade

Pour le coulis de langoustines

Les têtes et carapaces des langoustines

1 échalote
1 gousse d'ail
1 carotte
1 branche de thym
2 dl de vin blanc sec
2 dl de fumet de poisson
1 bonne c à s de concentré de tomate
1,5 dl de crème fraîche liquide
1 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre de Cayenne
20 g de beurre

Décortiquer les langoustines.

Préparation du coulis de langoustines :

Faire étuver ail et échalote hachées dans l'huile d'olive avec une branche de thym, ajouter la carotte épluchée et coupée en rondelles. Rajouter les carapaces et tête de langoustines que vous aurez concassées avec un rouleau à pâtisserie. Faire cuire jusqu'à légère coloration et ajouter le concentré de tomates et une pincée de piment de Cayenne. Mouiller avec le vin blanc et le fumet de poisson et laisser réduire de moitié. Passer cette sauce au chinois en écrasant les ingrédients pour en extraire tous les parfums et remettre sur le feu avec la crème fraîche liquide. Faire épaissir jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. Rectifier l'assaisonnement. Il est préférable de le faire en fin de cuisson de la sauce, une fois qu'elle est réduite, sous peine d'avoir une sauce trop salée.

Préparation des courgettes :

Laver les courgettes, les canneler et couper les extrémités (conserver les filaments de courgettes obtenus pour la déco). Les faire blanchir 3 mn à l'eau bouillante salée, les égoutter et les évider avec un vide-pomme. Pour les évider faire d'abord une extrémité, sortir la chair et faire ensuite l'autre extrémité.

Mixer 8 queues de langoustines avec le filet de merlan, la crème épaisse, le blanc d'oeuf et la maïzena pour obtenir une purée.

Assaisonner de sel, poivre et muscade. Remplir les courgettes de cette préparation avec une poche à douille et envelopper les courgettes dans du film étirable spécial cuisson en fermant bien les extrémités. Faire pocher les courgettes 3 mn dans de l'eau frémissante et laisser reposer 5 mn (ce fut insuffisant, j'ai remis dans l'eau pendant 5 mn et attendu 5 m).

Poêler les queues de langoustines restantes dans le beurre pendant 2 mn environ en les retournant.

Pour le service, retirer le film étirable des courgettes et les couper en rondelles. Disposer ces rondelles en rosace sur les assiettes, mettre au centre les queues de langoustines poêlées, ainsi que les filaments de courgettes que vous aurez blanchis 1 mn à l'eau bouillante salée, et verser un cordon de sauce tout autour de la rosace de courgettes. Servir bien chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>