



## **TARTARE DE TOMATES ET COURGETTES, HARICOTS MI SECS ET LANGOUSTINES RÔTIES**



**Facile**

**Préparation: 30 mn en tout**

**Cuisson: 1 h30 mn pour les aubergines, 30 mn pour les haricots**

### **Pour 4 personnes:**

300 g de haricots mi secs

1 feuille de laurier, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail

1 tomate

1 petite courgette

4 càs de caviar d'aubergines

12 langoustines

4 càs de vinaigre balsamique

2 càs d'huile d'olive

Sel et poivre

### **La vinaigrette:**

Porter le balsamique à ébullition et le laisser réduire pendant une mn environ pour qu'il épaississe un peu (il restera environ 2,5 càs après réduction).

Garder  $\frac{1}{2}$  càs de réduction à part mais émulsionner le reste avec l'huile d'olive, saler et poivrer. Réserver au frais.

### **Les haricots:**

Écosser les haricots et les mettre dans une casserole d'eau froide avec l'ail, l'oignon et la feuille de laurier. Porter à ébullition et dès que celle-ci est atteinte, baisser le feu et laisser cuire doucement pendant environ 30 minutes.

Ne saler que 3 mn avant la fin de cuisson. Laisser les haricots dans leur jus de cuisson pour éventuellement les tiédir au moment du dressage.

### **Le tartare:**

Pendant la cuisson des haricots, laver, peler et épépiner la tomate. Laver et parer les courgettes sans les éplucher. Tailler ces 2 légumes en fine brunoise, assaisonner avec la vinaigrette. Réserver au frais.

### **Les langoustines:**

Décortiquer les queues de langoustines en gardant le dernier anneau mais en enlevant le boyau. (Surtout, utiliser les têtes et les carapaces pour faire un fond congelé pour un usage ultérieur).

### **Dressage:**

Dresser une petite tour de tartare avec un emporte-pièce en tassant bien les légumes pour qu'ils se tiennent au démoulage.

Tiédir les haricots, les égoutter et en poser quelques uns sur l'assiette.

*Et si c'était bon* 🍷🍷  
*en cuisine et à table ...*



Déposer une grosse goutte de caviar d'aubergines et l'étaler avec une cuillère à moka contenant le balsamique réduit et réservé(voir la photo).  
Poêler rapidement les queues de langoustines et les disposer sur l'assiette. Arroser de quelques grosses gouttes d'assaisonnement.