

# Queues de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre

Nous voilà déjà début novembre et les fêtes de fin d'année se profilent à l'horizon. Je publierai bientôt mon menu de Noël mais dès cette semaine je vous propose, et ce jusqu'à la fin de l'année, des recettes festives bien gourmandes. On commence dès aujourd'hui avec ces Queues de langouste basse température servies en entrée sur un lit de tartare avocat et courgette bien relevé...Bon appétit!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la basse température pas de panique: vous pouvez cuire vos queues de langouste au court bouillon enrichi d'un bouquet garni et quelques échalotes. Plongez-y les queues dès ébullition, et laissez cuire à frémissement environ 8 mn. Mais il y a une très grosse différence de texture entre cette cuisson traditionnelle et la cuisson basse température, c'est pourquoi je conseille très souvent cette dernière!

Et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter pour recevoir toutes les recettes à venir pour de superbes idées de plats festifs pour vos réveillons!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin

« Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles queues de langouste
- 300 g d'avocat (environ 3 avocats selon le calibre)
- 100 g de courgette
- 60 g d'oignon rouge
- un petit bouquet de feuilles de coriandre fraîches

- un petit piment oiseau: pour les amateurs de sensations fortes mais **attention** ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...
- sel et poivre

### **Pour la vinaigrette**

- 5 g de soja sucré
- le jus d'un 1/2 citron vert et son zeste
- 10 g de vinaigre parfumé au citron: choisissez un vinaigre qui contient de la pulpe de fruit et dont la consistance est beaucoup plus épaisse qu'un vinaigre habituel. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez commander en cliquant [ici](#).
- 35 g d'huile d'avocat
- 5 g de sauce soja salée

### **Pour la mayonnaise**

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 20 cl d'huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 2 jaunes d'œuf
- poivre (poivre long, piment d'Espelette à votre choix) et sel

### **Pour les chips de chou frisé**

- deux ou trois feuilles de chou frisé ou chou kale

- huile d'olive
- sel et poivre

## Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- un emporte pièce rectangulaire pour le montage du tartare
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:



Wancle Dispositif Sous Vide pour la circulation de la température et la cuisson précise(Noir)

- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

## Préparation

On commence par préparer **les queues de langouste**.

- Séparez les queues des coffres. Ne jetez pas les coffres et les pattes, : ils vous serviront par exemple à réaliser un fumet de crustacés...



Séparez les queues de langouste des coffres

- Préparer un bain d'eau glacée avec des glaçons. Portez également une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez les queues de langouste environ 1 mn 30 dans l'eau bouillante. Pourquoi? D'abord ne vous inquiétez pas ce petit bain ne va pas cuire vos langoustes mais il va permettre à la chair de se détacher en grande partie de la carapace. Vous aurez beaucoup moins de difficulté à ôter cette dernière! Au bout d'une minute trente sortez les queues et plongez-les **immédiatement dans l'eau glacée**. Cela stoppe la cuisson.



Plongez les queues de langoustes pendant 1 mn 30 dans l'eau bouillante

- Coupez la carapace par en dessous à l'aide d'une bonne paire de ciseaux et retirez la chair des queues.



Coupez la carapace par en dessous à l'aide d'une bonne paire de ciseaux

- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients cités. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les queues avec un peu de vinaigrette. Réservez cette dernière.



A l'aide d'un pinceau badigeonnez les queues avec un peu de vinaigrette

- Mettez les queues de langouste sous vide et cuisez-les à 52° pendant 20 mn dans le bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.



Mettez les queues de langouste sous vide et cuisez-les à 52° pendant 20 mn dans le bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.

Préparer **le tartare végétal**.

- Réalisez la mayonnaise avec les ingrédients cités.



Réalisez la mayonnaise

- Coupez la courgette en fine tranches; n'utilisez pas la partie centrale qui contient les graines. Puis coupez les tranches en julienne et réalisez des tout petits dés (brunoise). Réservez.





Coupez la courgette en fine brunoise

- Faites de même avec l'oignon rouge.



Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise

- Ouvrez les avocats en deux. Ôtez le noyau et à l'aide d'une cuillère prélevez la chair des demi avocats. Coupez chaque demi avocats en tranches puis en petits dés.



Coupez chaque demi avocats  
en tranches puis en petits  
dés

- Prélevez les feuilles de coriandre et ciselez-les.



Prélevez les feuilles de  
coriandre et ciselez-les.

- Détaillez le piment en très très fins morceaux... Je vous rappelle les principes de précautions: ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...



Détaillez le piment en très très fins morceaux

- Mélangez tous les ingrédients du tartare: avocat, courgette, oignon rouge, coriandre, piment et ajoutez les 4/5 du restant de vinaigrette et une bonne cuillerée de mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement.



Mélangez tous les ingrédients du tartare

### **Les feuilles de chou**

- Nettoyez les feuilles et essuyez-les bien.
- Ôtez la tige centrale de la feuille.



Ôtez la tige centrale de la feuille

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles d'huile d'olive. Disposez les feuilles dans un plat et enfournez à 180° pendant 5 à 8 mn suivant les fours. Déposez les feuilles de chou sur du papier absorbant et salez immédiatement. Puis donner un petit tour de poivre.



A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles d'huile d'olive

## Dressage

- Sortez les queues de langouste de votre sachet et coupez-les en tranches d'environ 1 cm.



Sortez les queues de langouste de votre sachet et tranchez-les

- Versez un peu de mayonnaise dans une poche à douille type pâtissière ou une mini poche à douille (marque Lékué) pour réaliser de jolis points de mayonnaise dans votre assiette.



On verse la mayonnaise dans la pipette

- Montez le tartare dans votre emporte pièce et lissez le dessus.



Montez le tartare dans votre emporte pièce

- Disposez une queue de langouste par dessus et laquez le dos de la langouste avec la vinaigrette restante.



Disposez une queue de langouste par dessus

- Ajoutez les feuilles de chou croustillantes.



Ajoutez les feuilles de chou

- Puis disposez des points de mayonnaise et des petites feuilles de coriandre.



Puis disposez des points de mayonnaise et des petites feuilles de coriandre

Et voila une très belle entrée de fête qui ravira vos invités!



Queue de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre



Queue de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre





Queue de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre

---

## La vraie ratatouille niçoise

Voici enfin l'été et tous ses beaux légumes: la saison idéale pour une bonne ratatouille. Je vous livre donc la véritable recette, recette familiale que je tiens des parents de ma tante Lucette: Joseph et Célesta ont tenu entre les années trente et soixante-dix un bar-restaurant dans le vieux Nice ( le bar Carletto, rue Miraletti). Toute petite, j'y ai dégusté avec délice leur ratatouille, leurs farcis, la socca, les tripes à la niçoise, la pissaladière...

Le secret de la ratatouille tient dans la cuisson très douce des légumes qui doivent être cuits chacun séparément puis réunis pour compoter alors, toujours à feu doux, pendant quelques heures. Les légumes seront alors tellement fondants et concentrés en saveur!

Surtout pas de ratatouille à la cocotte minute comme j'ai pu en voir (gros sacrilège: ce sont des légumes bouillis mais rien à voir avec la recette originale!) ou de légumes cuits tous ensemble...

La recette n'est pas difficile techniquement : elle demande juste un peu de temps pour la découpe des légumes en dés et la surveillance de la cuisson. Mais quel résultat!

Je n'hésite pas à en faire une grosse quantité puis je congèle: le résultat est parfait.



## Ingrédients :

Pour environ un kilo de ratatouille (8 personnes) :

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- Trois gros oignons blancs ou jaunes (si vous n'aimez pas éplucher les oignons et pour éviter de pleurer, n'hésitez pas à acheter des oignons déjà coupés surgelés)
- 2 poivrons
- 8 belles tomates
- Huile d'olive
- Sel, poivre



## Matériel:

- une poêle
- une sauteuse



## Préparation:

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles fines ou en petits dés.



Émincez les oignons.

- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils ont pris une belle couleur dorée versez les en attente dans la sauteuse.



- Coupez les courgettes en petits dés.

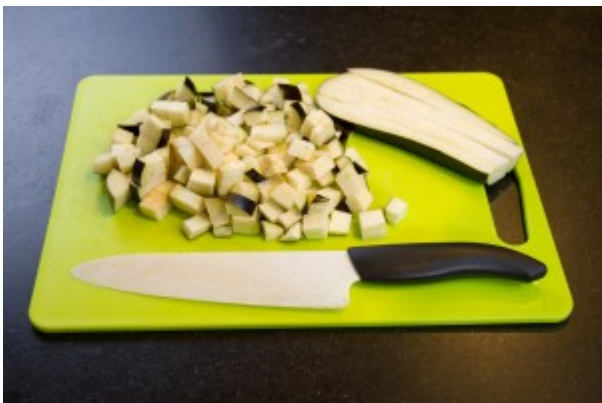


- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont moelleuses

versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons.



- Coupez les aubergines en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle ( vous aurez besoin d'un peu plus d'huile d'olive car les aubergines sont de véritables éponges...). Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons et les courgettes.



- Coupez les poivrons en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils sont cuits versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines.



- Coupez les tomates en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont cuites versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines et les poivrons.



- Maintenant que tous les légumes sont réunis laissez compoter à feu très doux en remuant de temps à autre pendant environ 4 heures, sans couvercle.
- Salez et poivrez en fin de cuisson.





## Les petits plus:

- Facultatif: mon petit secret est d'ajouter lors du début du comptage une bonne louche de sauce tomate maison. ( pour la recette cliquer **ici**).
  - La ratatouille se mange également froide: cela vous fera une excellente salade si vous y ajoutez quelques feuilles fraîches de basilic et un peu de vinaigre balsamique.
-

# Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous... Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.



Crème de courgette et cerfeuil, chips de lard

## Ingrédients ( 4 personnes ):

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre



Ingrédients

**Matériel:**

- un mixeur
- une écumoire

**Préparation:**

- Pelez l'oignon et hachez le grossièrement.



Coupez l'oignon

- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.



Détaillez les courgettes en gros morceaux

- Dans une poêle faire revenir l'oignon dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.



Faire revenir les oignons

- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons. Recouvrez à hauteur d'eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l'assaisonnement en toute fin de préparation.



Versez les courgettes , le bouillon cube dans un faitout et couvrir d'eau

- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.



Faire dorer les tranches de lard

- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d'eau.
- Faire chauffer un grand récipient d'eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l'eau bouillante.



Blanchir le cerfeuil.

- Retirez le cerfeuil de l'eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d'eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.



Égouttez le cerfeuil

- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l'aide d'une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.



Versez les courgettes dans le mixeur

- Ajoutez le cerfeuil blanchi.



Ajoutez le cerfeuil

- Versez une à deux louches d'eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.



Ajoutez la crème et un peu de bouillon.

- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème ( plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

### **Dressage:**

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.



Crème de courgette et



cerfeuil, chips de lard

### **Le saviez vous?**

Cerfeuil...Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longtemps mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.