

# 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