

# Langoustines snackées

quinoa façon risotto, embeurré de panais et réduction d'agrumes

45 MN FACILE

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 16 langoustines de beaux calibres (16/20)
- 200 gr de quinoa
  - 1 oignon
  - 40 cl d'eau
  - 4 panais
- 200 gr de beurre
  - 1 jus de citron
  - 1 jus d'orange
  - huile d'olive
  - thym
  - laurier
- sel, poivre



### PRÉPARATION DES LANGOUSTINES :

- Éplucher les panais avec l'éplucheur **1**, les couper en bâtonnets et les faire cuire dans la cocotte en silicone **2** pendant 10 minutes dans 50 gr de beurre et un peu d'eau.



### PRÉPARATION DU QUINOA :

- Éplucher et hacher l'oignon, le faire fondre dans une casserole avec 50 gr de beurre.
- Incorporer le quinoa et l'eau. Laisser cuire à feu doux tout en remuant jusqu'à évaporation complète de l'eau.
- Assaisonner avec le sel et poivre.

### PRÉPARATION DES LANGOUSTINES :

- Dans la sauteuse **3**, mettre les langoustines décortiquées, préalablement marinées (10 minutes) dans l'huile d'olive, le thym et le laurier. Les faire cuire à feu doux pendant 3 minutes.



- Déglacer avec le jus de citron.
- Préparer un bouillon avec le jus d'orange et le reste de beurre (100 gr).
- Dresser l'assiette et arroser-les langoustines avec le bouillon.

L'accord du Sommelier

"Accompagnez vos langoustines d'un vin blanc sec. Ses notes d'agrumes se marieront parfaitement avec ce plat."

L'astuce du Chef..

**AUTRE MODE DE CUISSON : VOUS POUVEZ AUSSI FAIRE CUIRE VOS LANGOUSTINES AU FOUR, DANS LA COCOTTE EN SILICONE **2**, ELLES SERONT MOINS TORRÉFIÉES. À VOUS DE CHOISIR !**

**1** Couteau éplucheur éfilé



**2** Cocotte silicone multicuisson



**3** Sauteuse acier inoxydable

