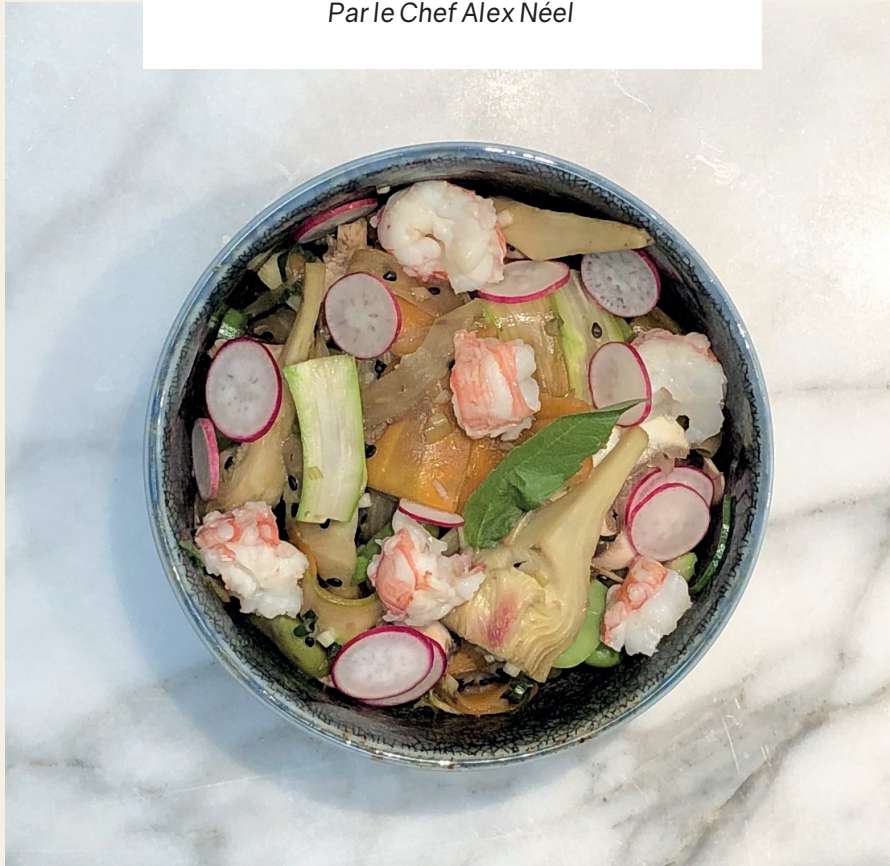


Wok de légumes de mai

langoustine pochée au jus,
parfumée à la verveine citron

Par le Chef Alex Néel



Une explosion de saveurs dans votre assiette, c'est le secret de cette recette originale du Chef Alex Néel, une recette concentrée de plaisirs Nature !

INGRÉDIENTS

4 asperges vertes
3 carottes
1 fenouil
4 blancs de blette
4 petits artichauts violet
400g de fèves
5 champignons bruns
2 cébettes
8 petites langoustines de Bretagne
6 feuilles de verveine citron
ou à défaut 1 bâton de citronnelle
1 c à s de sauce soja sucrée
1 c à s de sauce soja salé
1 c à s de vinaigre de riz
1 c à s de sésame noir

PRÉPARATION

1ère étape : Blanchir les langoustines 6 secondes dans l'eau bouillante et refroidir immédiatement, décortiquer les corps et les maintenir au frais. A l'aide d'un ciseau, découper les pinces et les têtes en petits morceaux. Dans une casserole, disposer de l'huile neutre (pépins de raisin), attendre que l'huile fume légèrement, faire revenir les carcasses de langoustine, couvrir à hauteur en eau. Laisser frémir pendant 20 min. Passer au chinois et filtrer le fumet de langoustine, faire réduire au 3/4.

2ème étape : Tailler les légumes à l'aide d'une mandoline ou en julienne. Faire chauffer le wok et disposer de l'huile; celle-ci doit fumer légèrement. Commencer par saisir les légumes qui demande le plus de cuisson. Ajouter légume par légume et finir par déglacer avec le vinaigre et les sauces soja.

3ème étape : Au moment du dressage, faire chauffer le fumet de langoustine réduit et incorporer une noix de beurre, ajouter les feuilles de verveine et plonger les langoustines dans la sauce, faire cuire 1 min hors du feu. Enlever les feuilles de verveine et dresser sur les légumes croquants.