



Langoustines poêlées et sa mousseline de betterave

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Les langoustines se reposant sur la mousseline de betterave.

Les ingrédients pour la recette :

- 20 langoustines fraîches
- 50 g de beurre doux
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin
- 300 g de betterave crue
- 3/4 litre de vin rouge* (bordeaux)
- 20 cl de vinaigre de vin
- 2 étoiles de Badiane
- 1 g de piment d'Espelette
- 120 sucre en poudre
- 1 mangue

- Herbes fraîches : ciboulette et **aneth**

Pour 4 personnes

La réalisation de la recette :

Décortiquer les langoustines en prenant soin de laisser juste le **bout de la queue**. A l'aide d'un couteau bien tranchant, réaliser une légère incision et ôter le boyau.

Éplucher et réaliser quelques copeaux très **fines de betteraves**, les faire sécher au four 80° C pendant 3 heures. Compter environ **deux rondelles** par assiette. Couper le reste des **betteraves**.

Verser dans une casserole **le vin rouge et le vinaigre de vin**. Ajouter les deux étoiles de **badiane**, le **piment d'Espelette** et les morceaux de betterave. Cuire à couvert pendant 30 minutes voire 40 minutes. A mi-cuisson, ajouter le sucre en poudre et **continuer la cuisson**. Au bout du temps de cuisson, vérifier la cuisson des betteraves et les égoutter. Ôter les étoiles de badiane. Mixer au **blender** les betteraves. Assaisonner et réserver dans un récipient et au chaud.

Éplucher **la mangue** et tailler des tranches fines. Chauffer une poêle antiadhésive et ajouter de l'huile d'olive et un morceau de beurre. **Poêler les langoustines** uniquement sur leur dos. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin.

Dresser : réaliser quatre quenelles de purée de betterave, déposer une langoustine sur chaque quenelle et un brin d'**aneth** ou de cerfeuil. Disposer entre chaque langoustines, une tranche de mangue et les chips de betterave.