



Poêlée d'asperges vertes et langoustines, moules et tagliatelles de courgette

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

La découverte des langoustines et des asperges. Les moules aux services des courgette.

Ingrédients :

- 20 [asperges vertes](#)
- 20 [langoustines](#)
- 3 courgettes de petites tailles
- gros sel
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de vin blanc sec
- 400 g [de moules](#)
- Sel fin et poivre du moulin
- Herbes
- 50 g de beurre doux



Recette de www.vision-plaisir.fr

Pour 4 personnes





Réalisation de la recette :

Préparer et cuire à l'anglaise des **asperges vertes**. Après la cuisson et bien refroidies, couper les asperges vertes en tronçons de 2 à 3 cm. **Réserver au frais. Gratter et laver les moules**. Les mettre dans une casserole avec le vin blanc et faire ouvrir sur feu vif. **Décortiquer les moules une fois ouvertes**. Les réserver au réfrigérateur.

Passer le **jus de moule**, le faire bouillir et réduire de moitié. Verser la crème liquide et réduire à nouveau de moitié. **Mixer la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant**.

Réserver. Décortiquer les langoustines et prenant soin de laisser juste le bout de la queue. Réaliser une incision sur le dos de la chair des langoustines et ôter le boyau à l'aide d'un couteau. Réserver au réfrigérateur.

Laver et couper les courgettes en lamelles soit au couteau ou à la mandoline.

Mettre à bouillir une eau fortement salée et plonger les lamelles de courgette jusqu'à l'ébullition à nouveau de cette eau. **Refroidir les tagliatelles** de courgette dans une eau bien glacée et égoutter. Dans une poêle, mettre un morceau de beurre et faire revenir les **langoustines**. Au bout d'une minute, les retourner, ajouter les moules décortiquées et les asperges vertes.

Les cuire 2 minutes. Assaisonner et réserver au chaud. Dans une casserole, réaliser un beurre noisette et y mettre les **tagliatelles de courgette**. Remuer délicatement pour les réchauffer et enrober de beurre. Assaisonner. **Dresser** : réaliser un dôme de tagliatelles au milieu de l'assiette. Parsemer tout autour les moules et asperges vertes. Disposer



Recette de www.vision-plaisir.fr

dessus les langoustines. Verser la sauce bien chaude. Décoration : une tête de langoustine cuite à l'eau, **quelques moules entières ouvertes** et quelques brins de fenouil ou d'aneth.

