

« Langouste grillée au beurre d'agrumes »
& Gratin de rattes à la cardamome



Préparation : 30 mn - Cuisson : 30 mn - Difficulté : facile

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 queues de langoustes blanches
- Jus d'1/2 citron
- 20 cl de crème liquide
- 50g de beurre demi-sel
- Zeste d'1/2 orange râpée
- Zeste d'1 citron râpé
- 1 cuil. à café d'un zeste de pamplemousse râpé
- 1 cuil. à café de miel d'acacia
- 500g de rattes

- 4 gousses de cardamome
- Sel, poivre

PREPARATION

1. Faites ramollir le beurre puis mélangez-le avec le miel, le jus de citron et le zeste des 3 agrumes.
2. Lorsque le beurre est homogène, replacez-le au frais pour qu'il se raffermisse.
3. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
4. Coupez les rattes en rondelles et répartissez-les dans 4 petits plats à gratin puis couvrez avec la crème préalablement salée, poivrée et mélangée avec les graines de cardamome concassées.
5. Enfourez pour 20 min puis couvrez de papier aluminium à la sortie du four pour garder au chaud.
6. Coupez en 2 les queues de langouste puis tartinez-les avec le beurre d'agrumes et déposez-les dans un plat de cuisson.
7. Passez le four en mode gril puis enfourez les langoustes pour 7 à 10mn environ.
8. Servez bien chaud avec le gratin de rattes à la cardamome.

BIEN DECOUPER VOTRE LANGOUSTE

1. Placez la queue de langouste bien à plat sur une planche et plantez la pointe de votre couteau au centre de la carapace entre 2 anneaux
2. Faites basculer la lame pour découper la queue et répétez l'opération de l'autre côté.