

## Ceviche de langoustines, quinoa et pomelos

**Dominique Frérard** lance ce **menu de Noël 2018** en beauté avec cette entrée placée sous le signe du **bien-être**. Du goût, de la couleur, de l'excellence pour ce **ceviche de langoustines** préparé et dressé avec le plus grand soin par notre ambassadeur gastronomique, chef du restaurant « Les 3 forts » à Marseille.

- 2 Pers.
- 30 Min.
- 20 Min.

## Ingrédients

- 5 ou 6 langoustines
- Quinoa
- Huile d'olive vierge extra Bio
- Coriandre
- Câpres
- Pomelos
- Chou kale
- Citron
- 1 échalote
- Curcuma
- Combava
- Épices en poudre Tandoori
- Thym
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- Fleurs comestibles

## Préparation

### Les langoustines

Décortiquez les langoustines. Préparez votre marinade en ajoutant à l'**huile d'olive vierge extra Bio**, le jus d'un demi citron, du Tandoori en poudre, sel et poivre. Mélangez délicatement tous les

quarts d'heure pour bien imprégner les langoustines. Réservez au réfrigérateur entre chaque manipulation.

## Le quinoa

Faites cuire le **quinoa** dans de l'eau frémissante avec une branche de thym et 2 gousses d'ail. Après cuisson, laissez refroidir le quinoa puis ajoutez l'échalote émincée et un peu de persil plat ciselé. Mélangez puis réservez.

## Le chou kale

Faites frire quelques feuilles de chou Kale dans de l'**huile mélangée Optima, tournesol et olives**. Elles apporteront un léger croustillant des plus agréables lors de la dégustation.

## Préparation de l'huile d'olive aromatisée à la coriandre

Versez de l'**huile d'olive Bio** dans un bol. Pressez un demi citron et incorporez son jus dans le bol. Ajoutez la coriandre ciselée, sel et poivre et mélangez puis laissez reposer.

## Le dressage

Dressez le quinoa en fonction du support que vous allez choisir, assiette plate ou creuse. Disposez les langoustines, arrosez-les d'une cuillère à soupe d'**huile d'olive aromatisée à la coriandre**. Disposez harmonieusement les dès de **pomelos** que vous aurez préalablement découpés.

Râpez le combava au dessus de votre assiette pour y déposer de minuscules zestes de cet agrume apportant une touche d'acidité supplémentaire et un peu de fraîcheur en bouche.

Coupez des rondelles très fines de curcuma puis ajoutez-les à votre composition en les disposant selon votre appréciation.

Vous pouvez ajouter quelques feuilles de **mâche** pour encore plus de fraîcheur lors de la dégustation. La mâche est un aliment exceptionnel que tout le monde connaît mais dont beaucoup ignorent les innombrables vertus nutritionnelles. Consultez notre article sur **les fruits et légumes de Noël**, vous saurez tout de cette salade très appréciée.

Pour apporter toujours plus de couleur, vous pouvez ajouter quelques pétales de fleurs comestibles. Le résultat n'en sera que plus gourmand et chaleureux.

Émincez les **câpres** que vous allez ensuite éparpiller sur votre assiette dressée.

Disposez deux ou trois feuilles de **chou Kale** frites, leur croustillant et saveur apporteront à votre plat toute la subtilité qui saura surprendre vos convives.

Vous n'hésitez pas à nous laisser vos impressions et celles de vos invités car nous sommes certains que vous les épaterez avec cette nouvelle recette de chef ;)

**Autres recettes de Dominique Frérard**

**Carpaccio de St-Jacques et sa brunoise de légumes oubliés**

**Tian de Saint-Jacques**

**Tarte friande de langoustines**

**Travers de loup, ail noir et mousseline de topinambours**