

## **Croquant de blé noir aux langoustines et chou vert (ou épinards)**

### **Pour 4 personnes :**

QS de galettes de blé noir

16 belles langoustines ( 4 par croquant)

1/2 chou vert

15 cl de crème fraîche épaisse

2 oignons

Beurre

A l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm, découpez quatre cercles dans les galettes.

Les disposer sur une plaque de cuisson, les badigeonner de beurre fondu

Laisser sécher au four à 200° pendant 5 mn.

Réserver

Ces ronds de galettes croquants serviront de couvercles à la préparation\*

Maintenant, avec un emporte-pièce de 8 cm, découper 4 cercles dans les galettes restantes, mettez ces ronds dans des ramequins pour leur donner la forme de récipient

Mettez au four 200° (Th6/7) pendant 5 mn. (Vérifiez au bout de ce temps que le fond des galettes est bien sec.

Émincer le chou vert en lanières, mettez à cuire, à découvert) dans une casserole d'eau bouillante 15mn. Égoutter, rincer à l'eau froide pour lui garder sa belle couleur verte

Dans une poêle, faites suer les oignons émincés pendant 5mn, ajouter les lanières de chou et la crème fraîche.

Assaisonner suivant votre goût

Réserver

Passer les langoustines sous l'eau froide pour les laver.

Décortiquer la queue, garder la tête attachée pour 4 d'entre elles ( ce sera pour la finition)

Mettez à cuire les langoustines dans une poêle, sur feu vif

Montage des croquants :

Ôtez-les des ramequins (attention c'est sec, donc très fragile ( j'en avais fait un de plus au cas où....)

Tapissez chaque croquant de légumes (chou vert et oignons crévés)

Posez les langoustines (3 queues et une entière)

Passez rapidement au four à 200° (Th6/7) pour servir bien chaud

\*Mettez alors le petit couvercle fait au début de la recette

Vous pouvez le constater, j'ai fait mes croquants avec des épinards (sans oignons) et j'ai servi avec un petit beurre fondu-citronné.

Je ne peux que vous encouragez à préparez cette recette à déguster à 2, tiens pourquoi pas pour la prochaine St Valentin ?

