



LA POISSONNERIE
Le goût de la mer, notre passion

Langoustines sautées à l'ail



TEMPS TOTAL
19 min



PRÉPARATION
15 min



CUISON
3-4 min



POUR
4 personnes

LES INGRÉDIENTS

LES CRUSTACÉS



- 12 langoustines fraîches

LE POTAGER



- 3 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat

L'ÉPICERIE



- 1 c. à soupe d'huile Kalios
- 50 g de beurre Bordier

ASSAISONNEMENT



- Fleur de sel
- Poivre du moulin



Le conseil du Chef

Servez immédiatement avec un filet de citron et accompagnez de légumes grillés ou d'un riz basmati pour profiter pleinement du beurre à l'ail.



Idées d'accompagnement

- ✓ Riz basmati parfumé
- ✓ Légumes grillés à la plancha
- ✓ Salade verte croquante
- ✓ Un verre de vin blanc sec et frais



LA RECETTE ÉTAPE PAR ÉTAPE

1

LA PRÉPARATION DES CRUSTACÉS

Fendez les langoustines en deux dans le sens de la longueur, de la tête vers la queue, et retirez délicatement le boyau noir.

Épongez-les soigneusement avec du papier absorbant pour garantir une coloration parfaite et éviter qu'elles ne rejettent d'eau lors de la saisie.



2

LA MISE EN TEMPÉRATURE

Hachez finement les gousses d'ail rose et ciselez le persil plat.

Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile neutre avec une noisette de beurre Bordier.

Lorsque le mélange est bien chaud et commence à grésiller, déposez les langoustines côté chair pour les marquer franchement.



3

LE BEURRE MOUSSEUX ET L'ARROSAGE

Après 1 minute 30 de coloration, retournez les langoustines sur leur carapace.

Ajoutez le reste du beurre Bordier, l'ail et le persil.

À l'aide d'une cuillère, arrosez continuellement la chair avec le beurre noisette mousseux pendant 2 minutes supplémentaires.

La chair doit rester nacrée et s'imprégner totalement des arômes du beurre et de l'ail avant de servir.

