



Langoustines flambées au pastis



TEMPS TOTAL
20 min



PRÉPARATION
5 min



CUISON
15 min



POUR
4 personnes

LES INGRÉDIENTS



LES CRUSTACÉS

- 16 langoustines fraîches



LE POTAGER

- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- Persil frais



L'ÉPICERIE

- 5 cl de pastis
- 20 cl de fumet de poisson ou bouillon de légumes
- Sel, poivre



ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Sel fin
- Poivre du moulin



Le conseil du Chef

Servez immédiatement bien chaud avec du pain grillé pour saucer !
Le pastis apporte une touche anisée qui sublime la douceur des langoustines.



LA RECETTE ÉTAPE PAR ÉTAPE

1

LA PRÉPARATION

Rincez les langoustines à l'eau froide puis égouttez-les soigneusement. Émincez l'échalote et hachez les gousses d'ail et le persil.

Dans une grande sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen.



2

LA CUISSON & LE FLAMBAGE

Déposez les langoustines dans la sauteuse, côté chair vers le bas. Faites-les colorer 2 à 3 minutes.

Retournez-les, ajoutez l'ail et l'échalote, puis versez le pastis.

Flambez immédiatement et laissez l'alcool s'évaporer quelques instants.



3

LA SAUCE & LA FINITION

Versez le fumet de poisson (ou le bouillon), salez et poivrez à votre convenance.

Laissez mijoter à feu doux pendant 8 à 10 minutes pour que les langoustines s'imprègnent des arômes et que la sauce réduise légèrement.

Parsemez de persil frais haché juste avant de servir.



Idées d'accompagnement

- ✓ Riz basmati ou riz thai
- ✓ Légumes de saison croquants
- ✓ Salade de fenouil à l'orange
- ✓ Un verre de vin blanc sec et frais

