

FILET DE FLÉTAN AUX LANGOUSTINES

Juillet 2004

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de filets de flétan (4 pièces)
- ★ 400 g de moules de bouchot
- ★ 500 g de langoustines fraîches ou surgelées
- ★ 100 g de beurre (60 + 40)
- ★ 2 échalotes
- ★ 12,5 cl de vin blanc sec
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 1 sachet de court-bouillon déshydraté
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 1 citron non traité (Bio)
- ★ Pluches de cerfeuil
- ★ Sel, poivre du moulin

Ustensiles : Sauteuse, Bol, 3 casseroles, Chinois, Poêle

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 23,80 € (soit 5,95 € par personne)



Recette :

Nettoyer les moules et décongeler les langoustines sous un filet d'eau chaude (si l'on n'utilise pas de langoustines fraîches), hacher les échalotes, extraire le jus du citron dans un bol. Faire ouvrir les moules dans une sauteuse à feu vif avec le vin blanc, les échalotes et le bouquet garni; les décoquiller, les réserver au chaud et conserver le jus de cuisson. Dans une grande casserole, verser de l'eau, le sachet de court-bouillon, le gros sel, le laurier et poivrer largement. Porter à ébullition et cuire 5 minutes les langoustines; les égoutter, les décortiquer, réserver les queues au chaud.

Dans une casserole verser le jus de cuisson des moules, les carapaces et têtes de langoustines, 2 cuillères à soupe de court-bouillon de cuisson des langoustines, poivrer et faire réduire des 2/3 en écrasant bien les carapaces. Filtrer au chinois dans une casserole et à feu doux ajouter 60 g de beurre en petits dés en fouettant énergiquement puis le jus de citron. Fariner les filets de flétan et les faire dorer dans une poêle chaude avec le reste de beurre et l'huile 4 minutes par face, saler, poivrer. Dresser les filets de poisson sur des assiettes, ajouter les queues de langoustines et les moules puis napper de sauce. Décorer de pluches de cerfeuil. Accompagner de riz blanc ou de pommes anglaises.

Boisson :

Un Sancerre blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.