

MÉDAILLONS DE LANGOUSTE À LA CRÉOLE

Septembre 2005 (Actualisé en février 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 queues de langouste surgelées
- ★ 1 sachet de court-bouillon déshydraté
- ★ 1 cœur de salade croquante (Batavia)
- ★ 4 tomates à chair ferme (Roma, grappe, ...)
- ★ 2 citrons verts
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 3 piments oiseau
- ★ 2 oignons blancs frais
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de rhum blanc
- ★ 2 cuillères à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Bol, Sauteuse, Chinois

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 43,90 € (soit 10,98 € par personne)



Recette :

Laisser décongeler à température ambiante les queues de langouste. Dans une grande casserole porter 2 litres d'eau à ébullition, ajouter le gros sel, le laurier, le sachet de court-bouillon et poivrer largement. Plonger les queues de langouste dans ce court-bouillon et compter 5 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Laisser refroidir les queues dans le liquide de cuisson. Égoutter, extraire la chair de la carapace et la détailler en médaillons de 1 cm d'épaisseur.

Laver la salade et l'essorer. Extraire le jus d'un citron dans un bol. Émincer finement les oignons et les gousses d'ail. Laver les tomates, les sécher, les couper en quatre, éliminer le jus et les graines, et détailler la chair en petits dés. Couper un piment en fines rondelles. Dans une sauteuse, faire dorer les médaillons à l'huile chaude. Arroser de rhum et flamber. Ajouter les oignons et l'ail émincés, les dés de tomate, le piment, le jus de citron et 10 cl d'eau. Poivrer. Cuire à feu doux 25 minutes. Dans chaque assiette déposer un lit de salade, les médaillons de langouste. Filtrer la sauce au chinois et en arroser les médaillons. Servir avec un riz blanc. Décorer avec demi-citrons et piments oiseau.

Boisson :

Un Sauvignon de Bordeaux servi à 10°C. (*)

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