

MÉDAILLONS DE LANGOUSTE À LA PROVENÇALE

Janvier 2004 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 queues de langouste surgelées (425 g)
- ★ 40 g de beurre
- ★ 2 échalotes
- ★ 15 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 4 tomates fermes (Roma ou grappe)
- ★ 2 cuillères à soupe de cognac
- ★ 4 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Poêle

Préparation : 10 mn

Cuisson : 22 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 22,80 € (soit 5,70 € par personne)



Recette :

Laisser décongeler à température ambiante les queues de langouste. Retirer la carapace (s'aider de ciseaux si nécessaire), découper la chair en tranches de 1 cm d'épaisseur. Eplucher l'échalote et la hacher finement. Laver les tomates, les couper en 4, éliminer pépins et jus et couper la pulpe en petits dés. Rincer le persil et le ciseler finement.

Dans une poêle faire revenir au beurre à feu doux l'échalote pendant 4 minutes en tournant sans cesse. Ajouter les médaillons de langouste et cuire 4 minutes, flamber au cognac. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire durant 6 minutes. Ajouter les dés de tomates, les 3/4 du persil et poursuivre la cuisson durant 8 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement. Saler, poivrer en fin de cuisson. Servir avec un riz blanc parfumé de Thaïlande ou des penne italiennes. Parsemer avec le persil restant.

Boisson :

Un Buzet blanc servi à 10°C. (*)

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