

SAUCE CRUSTACÉS

Mars 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ Parures de crustacés
- ★ 1 échalote (30 g)
- ★ 25 cl de vin blanc sec type sauvignon
- ★ 30 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe de cognac (*)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 20 cl de crème fleurette
- ★ 1 feuille de laurier
- ★ 1 pincée de piment d'Espelette ou un peu de Tabasco (Facultatif)
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Mortier/Pilon, Sauteuse, Bol, Casserole, Chinois, Fouet

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : Hors crustacés : 3,00 € (soit 0,75 € par personne)



Recette :

Lors du décorticage de crustacés (cuits ou à cru), récupérer les parures : têtes et carapaces des crevettes, langoustines, écrevisses, homards, langoustes, ... petites pattes et petites pinces écrasées des langoustines, écrevisses, langoustes, crabes, ... corps des crabes et araignées, ... Peler l'échalote et l'émincer finement. Écraser les parures dans un mortier. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter les parures, bien mélanger, arroser avec le vin blanc, incorporer l'échalote émincée, le laurier, couvrir et laisser réduire à feu doux 25 minutes, en écrasant régulièrement les déchets de crustacés. Ajouter éventuellement un peu d'eau si le liquide venait à manquer. Extraire le jus d'un demi-citron dans un bol. Couper le feu sous la réduction, verser le cognac et flamber.

Filtrer au chinois au-dessus d'une casserole, en écrasant bien les parures pour en exprimer tous les arômes, ajouter une cuillère à soupe de jus de citron, la crème, poivrer et si l'on aime épicé, incorporer une pincée de piment d'Espelette ou quelques gouttes de Tabasco. Porter à frémissement et maintenir ainsi 5 minutes en fouettant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement (en sel notamment) et servir aussitôt, en accompagnement de chair de crustacés, de poissons blancs pochés, de quenelles de poisson (brochet), de pâtes alimentaires, de riz blanc, ...

i Lors de la réduction avec les parures, on peut incorporer une cuillère à soupe de brunoise de carottes ou de céleri-branche, 2 cuillères à soupe de pulpe de tomate ou une cuillère à soupe de concentré de tomates, une étoile de badiane, 2 fines tranches de gingembre frais, ... selon le goût désiré !

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