

BISQUE LÉGÈRE DE LANGOUSTINES

Vendredi 06 janvier 2023

Des langoustines pour le Nouvel An mais pas question de jeter les carcasses à recycler :

Bisque légère de langoustines pour 4 personnes et 3 sp vert bleu violet -3 psp par part

-750 g de carcasses de langoustines cuites (têtes et pinces)

**: 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-2 échalotes: 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-1 carotte : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-2 cuillerées à soupe de concentré de tomate : 1 sp vert bleu violet - 1 psp

-3 cuillerées à café de fumet de poisson : 1 sp vert bleu violet - 1 psp

-1 cuillerée à soupe de fécule de pommes de terre : 1 sp vert bleu violet - 1 psp

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive : 4 sp vert bleu violet - 4 psp

-1 verre à liqueur de Cognac ou d'Armagnac à flamber : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet - 4 psp

-sel fin, poivre

Préparer le fumet : délayer la poudre de fumet de poisson dans 750 ml d'eau bouillante. Réserver.

Chauffer une grande sauteuse avec l'huile d'olive et faire revenir à feu vif les carcasses de langoustines 5 minutes en

les remuant et en les écrasant régulièrement.

Rajouter les échalotes pelées et émincées finement et la carotte coupée en tranches fines. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes toujours en remuant.

Arroser de Cognac ou d'Armagnac et faire flamber.

Verser ensuite le fumet de poisson et le concentré de tomate. Bien mélanger.

Rajouter de l'eau pour recouvrir les carcasses de langoustines et poursuivre la cuisson à couvert et à petit feu pendant 40 minutes.

Puis, ôter les carcasses et filtrer la bisque. La remettre sur le feu.

Délayer la fécule de pommes de terre dans un peu d'eau froide et la verser dans la bisque chaude en fouettant bien jusqu'à épaississement.

Rajouter la crème et assaisonner : sel poivre.

Servir bien chaud.



Si le niveau liquide diminue au cours de la cuisson, rajouter de l'eau.

Vous pouvez remplacer la fécule de pommes de terre par de la fécule de maïs.

Cette bisque de langoustines peut se congeler.

Si vos invités n'ont pas fait un sort à toutes les langoustines, vous pouvez rajouter au moment de servir quelques queues de langoustines décortiquées.

Pour le repas : bisque légère de langoustines (3 sp vert bleu violet - 3 psp) – cabillaud aux pâtes complètes et épinards (6 sp vert - 5 spl bleu - 1 spv violet - 5 psp - recette du 16 04 2021) – 1 faisselle 0% au coulis de framboises maison sans sucre ajouté (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 10 sp vert - 9 spl bleu - 4 spv violet - 8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.