

Bouillon instantané de Langoustines au safran et citronnelle. Queues brûlées aux amandes fraîches et serpette

Par Stéphane CARRADE

Le restaurant

L'Etoile de Mer
22 rue du Parlement Saint-Pierre
33 000 Bordeaux



L'espèce

La langoustine – *Nephrops norvegicus* - Pic de production : printemps

© Ifremer /
Barbaroux



Ce petit crustacé vit dans des terriers sur les fonds vaseux entre 15 et 800m de profondeur. A La Cotinière elle est pêchée par des petits chalutiers qui partent en moyenne 2-3 jours au large.

Ingrédients - 4 personnes

2 kg de langoustines 5/9	1 verre de xérès Tio Pépé	3 g de graines de sarrasin torréfiées
2 bâtons de citronnelle	2 g de safran du médoc	200g d'amandes fraîches
½ botte d'oignons nouveaux	1 gousse de vanille	200 g de petits pois serpette
20 g de gingembre	1dl de sauce soja sucré	2 dl d'huile d'olive
2 gousses d'ail	1 dl d'huile de sésame	

Préparation

Décortiquer les langoustines et couper les têtes en petits morceaux. Caraméliser à l'huile d'olive et ajouter l'oignon, l'ail, la citronnelle et le gingembre et faire suer, déglacer au xérès et mouiller à hauteur à l'eau. Ajouter la vanille, le safran et l'assaisonnement, laisser cuire 20 min.

Mariner les queues de langoustines dans la sauce soja et l'huile de sésame, égoutter et brûler au chalumeau.

Débarrasser les amandes et les petits pois de leurs causes. Couper les langoustines et gros morceaux et mélanger avec les amandes et les petits pois.

Finition et présentation : Placer le mélange langoustines légumes dans une assiette creuse et finir avec le bouillon passé et filtré.

Conseil de l'ONG SEAWEB

La langoustine française est particulièrement bien gérée, les pêcheurs ont introduit des mesures visant à stabiliser l'effort de pêche et à réduire les prises accessoires de petites langoustines et merlus sous taille



Cette recette a été présentée dans le cadre de l'opération « La Cotinière débarque à Bordeaux » les 21 et 22 mai 2016

