

<p>Quelques palourdes et langoustines à la vapeur d'algue servies dans un bouillon de crustacé</p>	<p><b>COUVERTS</b></p>	<p><b>4</b></p>	
<p><b><u>DESCRIPTIF</u></b></p>	<p><b><u>PRESENTATION :</u></b> A servir avec un pain de seigle.</p>		
<p><b>PROGRESSION</b></p>	<p><b>DENREES</b></p>	<p><b>UNITE</b></p>	<p><b>QUANTITE</b></p>
<p>Laver les algues et les palourdes sans les casser</p>	<p>Langoustines fraiches</p>	<p>Kg</p>	<p>2</p>
<p>Préparer les légumes (éplucher tailler mirepoix)</p>	<p>Palourdes</p>	<p>Kg</p>	<p>1.5</p>
<p>Décortiquer les langoustines en laissant les queues</p>	<p>Algues</p>		<p>Pm</p>
<p>Dans une marmite à potage, mettre les algues et 3l d'eau, faire bouillir.</p>	<p>Carottes</p>	<p>Kg</p>	<p>0.100</p>
	<p>Oignons</p>	<p>Kg</p>	<p>0.100</p>
<p>Dans une passoire, mettre les palourdes et les langoustines, poser sur la marmite à potage et couvrir.</p>	<p>Echalotes</p>	<p>Kg</p>	<p>0.50</p>
	<p>Cognac</p>	<p>L</p>	<p>0.02</p>
<p>Une fois cuites, débarrasser les palourdes et langoustines au chaud.</p>	<p>Fumet de poisson</p>	<p>L</p>	<p>1.5</p>
<p><b>Réaliser le bouillon de crustacés</b> Faire sauter à l'huile d'olive les têtes (en les écrasant) et carcasses de langoustines, suer les légumes en mirepoix, flamber cognac, mouiller fumet de poisson. Cuire 30 minutes. Passer et assaisonner.</p>			
<p>Dresser les palourdes et langoustines en plat dans le bouillon de crustacé chaud.</p>			