

# Recettes de cuisine française de la mer

## Langoustes thermidor

### Ingrédient pour 6 personnes

- 3 langoustes de 600/700 gr chacune

#### Pour le bouillon

- 3 carottes
- 1 oignon
- 3 brins de cive
- Thym
- Bois d'Inde ou laurier

#### Pour la sauce

- 4 échalotes
- 10 cl de fumet de poisson
- 10 cl de vin blanc sec
- Sel
- Poivre
- 10 feuilles d'estragon
- 1 cuillère à soupe de persil
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 30 gr de beurre

#### Pour la béchamel

- 25 gr de beurre
- 25 gr de farine
- 1/2 litre de lait entier
- Muscade (facultatif)

Budget :€€€€

Difficulté : difficile

Préparation : 2/3h

Cuisson finale :10/15 mn

### Préparations des langoustes

Eplucher et couper les carottes et l'oignon.

Emincer la cive

Mettre les carottes, l'oignon, la cive, le bois d'Inde (laurier) et le thym dans un faitout rempli d'eau et porter à ébullition.

Plonger les langoustes dans l'eau bouillante 3 à 5 mn

Couper ensuite les langoustes dans le sens de la longueur et disposer sur une plaque allant au four.

Cuire 10 mn dans le four préchauffé à 220°

Une fois la cuisson terminée, sortir délicatement la chair des carapaces.

Réserver carapaces et chair.

### Préparation de la sauce

Eplucher et hacher finement les échalotes.

Mettre les échalotes dans une grande casserole et y ajouter le fumet de poisson.

Ajouter le vin blanc.

Poivrer, porter à ébullition et laisser cuire à feu moyen 10 mn.

Ajouter le persil, l'estragon, la moutarde à l'ancienne et la crème fraîche.

Cuire 5 mn de plus à feu doux.

Ajouter le beurre et réserver.

### Préparation de la béchamel

Faire fondre le beurre dans une casserole.

Ajouter la farine et cuire 3 mn en mélangeant continuellement.

Ajouter le lait et porter à ébullition en mélangeant.

Continuer de mélanger jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

Mélanger la béchamel à la précédente sauce pour obtenir la *sauce thermidor* et réserver.

### Dernière partie de la recette

Dans une poêle, faire revenir une échalote émincée dans un peu d'huile d'olive ou de beurre.

Lorsque c'est bien chaud, y mettre la chair de langouste.

Verser 50 ml de rhum vieux sur la chair bien chaude et faire flamber.

Verser de la sauce thermidor au fond des carapaces.

Disposer la chair sur la sauce dans les carapaces.

Mettre le restant de la sauce sur la chair.

Couvrir les 1/2 langoustes ainsi recomposées de copeaux de parmesan.

Mettre à mi-hauteur dans le four préchauffé à 200°.

Cuire pendant 5 à 10 mn

Enfin, mettre le four sur position gril et terminer la cuisson pendant 5 mn.