



Soupes chaudes
Bisque de crustacés



1h10 **30 min** **40 min** **0** **344**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

500 g **Langoustine(s)**
500 g **Crevettes roses**
2 **Carotte(s)**
2 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
70 g **Concentré de tomate**
1 **Bouquet garni**
8 cl **Crème fraîche épaisse**
1.5 litre(s) **Eau**

Étape 1

Préparation de la bisque

- 1 Décortiquer les langoustines et les crevettes. Garder uniquement les têtes et les carapaces.
- 2 Réserver les queues et la chair pour une autre recette.
- 3 Tailler les légumes en brunoise. Faire chauffer les dés de carotte et d'oignon dans la marmite et laisser colorer légèrement. Ajouter un petit peu d'eau si nécessaire.
- 4 Après coloration, ajouter les têtes et carapaces des crevettes et des langoustines. Écraser le tout à l'aide d'un écumoire pour faire ressortir les arômes.

Étape 2

Cuisson de la bisque

- 1 Ajouter l'ail émincé, le concentré de tomates et les dés de tomates. Bien mélanger. Verser l'eau, le bouquet garni et faire cuire 30 à 40 minutes à petite ébullition.
- 2 Passer la bisque au chinois en pressant fortement sur les légumes et les carapaces.
- 3 Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre. Ajouter la crème épaisse et mixer.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir bien chaud.