



Fruits de mer
écrevisses à la bordelaise



55 min **20 min** **35 min** **0** **402**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du fond de sauce

- 1 Couper les carottes en petits dés.
- 2 Eplucher et ciseler l'oignon et les échalotes.
- 3 Effeuille le thym.
- 4 Faire chauffer sur feu doux une casserole avec le beurre. Ajouter les carottes, le thym, l'oignon et les échalotes, faire étuver pendant 20 minutes.

Étape 2

Cuisson des écrevisses

- 1 Décortiquer les écrevisses.
- 2 Laver et ciseler le persil.
- 3 Faire dorer les écrevisses dans la sauteuse avec l'huile d'olive.
- 4 Arroser de cognac et faire flamber.
- 5 Cette opération peut s'avérer dangereuse, elle est à réaliser avec précaution.
- 6 Ajouter les légumes étuvés, les tomates concassées et le persil.
- 7 Verser le vin blanc, assaisonner de sel, de poivre et de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les écrevisses

2 kg **Ecrevisse**
1 verre(s) **Cognac**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le fond de sauce

2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Echalote(s)**
10 g **Beurre**
2 branche(s) **Thym**

Ingrédients pour la sauce

400 g **Tomate(s)
concassée(s)**
1 botte(s) **Persil plat**
1 verre(s) **Vin blanc**
80 g **Beurre**
1 **Poivre**
1 **Sel**
1 pincée(s) **Piment de**

piment de Cayenne.

Cayenne

- 8 Porter à ébullition et laisser cuire à couvert sur feu doux pendant 5 minutes.

Étape 3

Finalisation

- 1 Retirer les écrevisses et les garder sur une assiette chaude.
- 2 Laisser mijoter la sauce sur feu doux pendant 10 minutes.
- 3 Incorporer le beurre froid coupé en dés, hors du feu à l'aide d'une fourchette.
- 4 Remuer vivement pour lier la sauce à l'aide d'une fourchette.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser la sauce sur les écrevisses et servir de suite.