

Fruits de mer

Linguine à l'encre de seiche, langoustines de loctudy, palourdes et encornets



1h10 **40 min** **30 min** **0** **568**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des langoustines et des encornets

- 1 Commencer par décortiquer les langoustines.
- 2 Casser les têtes des langoustines et les réserver dans un bol pour la sauce.
- 3 Faire sauter les anneaux pour décortiquer les corps, garder le bout de la queue pour la décoration.
- 4 Faire une incision sur le dos, écartier légèrement et ôter le boyau noir qui donnerait un goût amer à la préparation.
- 5 Débarrasser les langoustines sur une assiette.
- 6 Ouvrir les encornets, les couper en quatre bandes dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Couper ensuite chaque bande en lamelles d'environ 1 cm de large.
- 8 Séparer chaque mini tentacule des encornets et les réserver avec le reste.
- 9 Réserver les encornets dans une assiette.
- 10 Réserver le tout au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les fruits de mer

12 **Langoustine(s)**
1 **Encornet(s)**
12 unité(s) entière(s)
Palourdes
3 c. à soupe **Huile d'olive**
5 cl **Vin blanc**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les linguine

300 g **Linguine**

Ingrédients pour la sauce

1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 branche(s) **Fenouil(s)**
1 tige(s) **Céleri-Branche**
5 **Tomate(s)**

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Couper les extrémités des carottes puis les éplucher à l'aide d'un économiseur.
- 3 Équeuter les tomates préalablement lavées, les couper en quatre et les réserver dans un saladier.
- 4 Ecraser la gousse d'ail avec le plat de la lame d'un couteau et la réserver dans une assiette.
- 5 Emincer les carottes et les oignons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Les couper finement mais pas trop car ils vont cuire rapidement dans la sauce.
- 7 Couper la branche de céleri dans la longueur puis l'émincer finement.
- 8 Débarrasser les légumes de la garniture aromatique sur l'assiette avec l'ail.
- 9 Réserver également le fenouil avec la garniture aromatique et le basilic avec les tomates.
- 10 Mettre les tomates et le basilic dans la cuve d'un blender, mixer.
- 11 Faire chauffer une cocotte en fonte avec de l'huile d'olive.
- 12 Ajouter les têtes de langoustines dans l'huile bien chaude.
- 13 Faire revenir en remuant à l'aide d'une spatule pendant environ 3 minutes.
- 14 Bien faire colorer les têtes de langoustines pour donner un petit goût caramélisé à la sauce.
- 15 Ajouter ensuite la garniture aromatique dans la cocotte, laisser cuire pendant 4 à 5 minutes.
- 16 Verser le cognac et le faire flamber à l'aide d'un briquet.
- 17 Une fois que le cognac s'est bien évaporé, déglacer avec le vin blanc.
- 18 Ajouter les tomates et le basilic mixés dans la cocotte, mélanger à l'aide d'une spatule.
- 19 Verser de l'eau à hauteur des têtes de langoustines puis porter à ébullition.
- 20 Assaisonner de piment d'espelette et de sel.
- 21 Laisser cuire pendant 25 à 30 minutes sur feu doux.

10 cl **Vin blanc**

5 cl **Cognac**

5 feuille(s) **Basilic**

1 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Piment d'Espelette**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 3

Préparation des linguine

- 1 Ôter la sauce du feu quand elle a bien réduit.
- 2 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 3 Quand l'eau est à ébullition, mettre du gros sel. Laisser reprendre l'ébullition puis verser les linguine dans la casserole.
- 4 Laisser cuire les linguine pendant 5 minutes maximum car elles finiront de cuire dans la sauce.
Vérifier la cuisson, puis égoutter les linguine à l'aide

- 5 d'une passoire.
- 6 Débarrasser les linguine sur une assiette.
- 7 Passer la sauce au travers d'un chinois placé sur un saladier.
- 8 Fouler le chinois à l'aide d'une cuillère à soupe pour récupérer le maximum de sauce.
- 9 Verser la sauce dans un wok et la remettre sur le feu pour la faire réduire pendant quelques minutes.
- 10 Verser ensuite les pâtes dans le wok pour qu'elles finissent de cuire tout en s'imprégnant du goût de la sauce.
- 11 Réserver les pâtes au chaud quand elles sont cuites.

Étape 4

Cuisson des fruits de mer

- 1 Faire chauffer une poêle.
- 2 Assaisonner les langoustines de sel fin, de poivre.
- 3 Verser un peu d'huile d'olive dans la poêle, faire chauffer.
- 4 Quand la poêle est bien chaude, déposer chaque langoustine côté dos.
- 5 Retourner les langoustines à l'aide de pinces de cuisine pour colorer l'autre côté pendant 3 à 4 minutes.
- 6 Débarrasser les langoustines sur une assiette et les réserver au chaud jusqu'au dressage.
- 7 Laver la poêle pour cuire les encornets.
- 8 Réserver les langoustines au chaud dans un four à 160°C (Th.5).
- 9 Assaisonner les encornets avec du sel et du poivre, puis faire chauffer la poêle lavée.
- 10 Préparer une assiette tapissée de papier absorbant pour débarrasser les encornets après cuisson.
- 11 Quand la poêle est chaude, verser un peu d'huile.
- 12 Verser ensuite les encornets dans l'huile bien chaude, remuer à l'aide de pinces de cuisine.
- 13 Faire sauter les encornets pour bien les faire dorer sur toutes les faces.
- 14 Débarrasser les encornets sur l'assiette tapissée de papier absorbant, puis les maintenir au chaud dans le four avec les langoustines.
- 15 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive, puis baisser le feu et ajouter les palourdes.
- 16 Déglacer avec le vin blanc, le laisser s'évaporer puis assaisonner de poivre.
- 17 Couvrir la casserole pendant 3 minutes pour que les palourdes s'ouvrent.

Étape 5

Dressage

- 1 Verser les pâtes au centre d'une assiette creuse à l'aide de pinces de cuisine.

- 2 Ajouter les palourdes autour des pâtes.
- 3 Répartir les langoustines et les encornets.
- 4 Arroser de sauce à l'aide d'une cuillère à soupe et servir.