



[< retour](#)

*Poissonnerie*

# Langouste(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

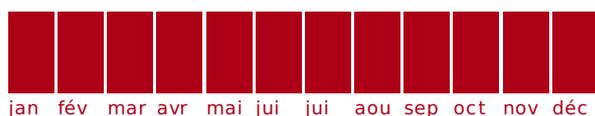
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Ecrevisse, Homard, Langouste

**Poids moyen :** 800g

La langouste est un crustacé qui ressemble au homard, mais dont la carapace est épineuse. Elle est d'ailleurs désignée en anglais sous le nom de spiny lobster, «homard épineux». La langouste est moins agressive que le homard. Elle habite les fonds rocheux des mers, préfère les eaux chaudes ou tempérées et aime se cacher dans les algues. On retrouve la

langouste notamment dans l'Atlantique, l'Adriatique, la Méditerranée et le Pacifique, en particulier près des côtes californiennes, chiliennes, australiennes, néo-zélandaises et sud-africaines. La langouste que l'on retrouve sur le marché mesure de 30 à 50 cm et pèse entre 0,5 et 2 kg. Elle a une paire de longues antennes. Ses pattes sont dépourvues de pinces volumineuses, mais munies de crochets. Sa queue est plus longue que son coffre (ou thorax). Sa chair blanche est légèrement moins savoureuse que celle du homard.

**Il est préférable de cuisiner la langouste simplement afin de ne pas masquer sa fine saveur. On peut la servir de multiples façons comme à la nage, grillée ou à la broche.**

## VARIÉTÉS

Il existe plusieurs espèces de langoustes qui prennent des couleurs différentes selon leur habitat. Celles de l'Atlantique sont habituellement brun rougeâtre alors que celles du Pacifique sont plus verdâtres.

## COMMENT CHOISIR ?

La langouste doit être lourde et intacte. La femelle est plus copieuse que le mâle. Elles sont commercialisées cuites ou surgelées mais rarement vivantes ou entières, ce sont généralement les queues de langoustes qui sont vendues.

## QUE FAIRE AVEC ?

La langouste a une saveur moins prononcée que le homard, mais peut le remplacer dans la plupart des recettes. Elle est souvent apprêtée simplement arrosée de beurre à l'ail. Elle est délicieuse dans les salades.

## COMMENT PRÉPARER ?

Éviter de surcuire la langouste, car sa chair devient rapidement caoutchouteuse et coriace. Prévoir environ 15 min lorsqu'elle est cuite par ébullition et environ 5 min lorsqu'elle est grillée.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La langouste crue ou cuite se conserve 1 jour ou 2 au réfrigérateur et environ 1 mois au congélateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La langouste est riche en niacine, en vitamine B12 et en zinc.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
136 kcal	26,40 g	3,11 g	1,94 g	51,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
63,00 mg	227,00 mg	0,30 g	80,00 mg	229,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,42 mg	7,27 mg	1,41 mg	0,02 mg	10,50 µg
vitamin B1				
0,01 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16015>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16015>