

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• POÊLÉE FLAMBÉE •

INGREDIENTS



Préparation : 20 min



4 pers.

- 600 g de langoustines ou queues de langoustines
- 600 g de crevettes
- 15 cl de pastis
- Persil
- Ail
- Huile d'olive
- Sel & poivre

PREPARATION

Commencez par nettoyer les langoustines en leur enlevant la tête puis réservez.

Dans une poêle chaude, versez de l'huile d'olive et faites revenir les langoustines et les crevettes pendant 10 min.

Flambez les crustacés avec le pastis puis ajoutez l'ail et le persil. Laissez cuire 5min.

Assaisonnez à votre convenance.

Pour flamber les crustacés, vous pouvez également utiliser du cognac ou du rhum.



ASTUCE

Ce plat se marie parfaitement avec du riz pilaf ou des pommes de terre au four

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr et sur



Magasin de Méridnac
Dans la halle de « L'heure du Marché »
rue Jacques Anquetil
33700 Méridnac

Magasin d'Yvrac
Le poteau d'Yvrac
101 avenue du Périgord
33370 Yvrac