

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](http://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