



Fruits de mer
Ecrevisses à la nage



35 min 10 min 25 min **0** **330**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
écrevisses à la nage**

300 g **Ecrevisse**
200 g **Pétoncle(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Echalote(s)**
2 **Carotte(s)**
2 **Pomme(s) de terre**
200 g **Fèves**
400 ml **Eau**
8 c. à café **Fumet de poisson déshydraté**
2 c. à soupe **Coriandre**
50 ml **Cognac**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**

Étape 1

Préparation de la nage

- 1 Eplucher et émincer l'échalote, l'oignon et la coriandre.
- 2 Eplucher les carottes et les pommes de terre.
- 3 Couper les carottes en fines rondelles.
- 4 Écosser les fèves.
- 5 Détailler les pommes de terre en cubes.
- 6 Délayer le fumet déshydraté dans l'eau chaude.

Étape 2

Cuisson de la nage

- 1 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans la sauteuse et y faire blondir l'échalote et l'oignon.
- 2 Verser le fumet de poisson, les légumes et faire cuire sur feu moyen pendant 15 minutes environ.
- 3 Ajouter les crustacés décortiqués, le cognac, la coriandre. Laisser cuire pendant 5 minutes.
- 4 Passer le fumet au chinois. Réserver les crustacés et les légumes.
- 5 Verser le fumet dans la sauteuse sur feu vif, le faire réduire de moitié.

- 6 Ajouter la crème fraîche, les légumes et les crustacés et réchauffer la nage sur feu doux.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser dans des assiettes creuses et servir bien chaud.