



< retour

*Poissonnerie*

# Langoustine(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Crevettes, Gambas, Langoustines

**Origine :** Atlantique, Scandinavie, Afrique du Nord

**Famille :** Néphropsidés

**Poids moyen :** 49g

La langoustine est un crustacé qui habite les profondeurs de la mer. Elle ressemble à un petit homard ou à une grosse crevette. Ce n'est pas une petite langouste comme son nom peut donner à penser. La langoustine mesure de 8 à 25 cm. Elle a de grands yeux protubérants, une paire d'antennes très longues, un corps mince et une longue queue.

Comme chez le homard, le crabe et l'écrevisse, la première paire de pattes est plus volumineuse. Ces pattes se terminent cependant en de longues et minces pinces contenant peu de chair. Ses autres pattes aux extrémités blanches sont plus longues et plus effilées que les pattes du homard.

**Il faut rechercher autant que possible les langoustines vivantes. C'est la meilleure preuve de fraîcheur.**

## VARIÉTÉS

La carapace est blanc rosé, rouge saumon, rouge brique ou rose-gris, selon les espèces. Elle est parfois parsemée de taches rougeâtres ou brunâtres. Contrairement aux autres crustacés, la langoustine change très peu de coloration à la cuisson.

**Langoustines Bretonnes** : Langoustines pêchées sur les côtes bretonnes dans l'Atlantique.

## COMMENT CHOISIR ?

La langoustine est rarement commercialisée vivante, car elle se conserve très peu de temps hors de l'eau. Elle est vendue crue (étêtée et congelée ou conservée dans de la glace concassée) ou cuite. Choisir des langoustines fermes et sans odeur d'ammoniaque.

## QUE FAIRE AVEC ?

La langoustine est souvent servie accompagnée de beurre à l'ail. La plupart des recettes de crustacés lui conviennent. La langoustine remplace souvent la crevette géante (si elle est crue, la décortiquer comme la crevette. C'est un des ingrédients de la paella.

## COMMENT PRÉPARER ?

La langoustine se cuit comme la crevette, le homard ou la langouste. Éviter la surcuisson qui durcit la chair et lui fait perdre de la saveur. Cuire de 3 à 5 min par ébullition et de 6 à 7 min à la vapeur. Lorsqu'elle est grillée, cuire 3 min de chaque côté.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

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

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La langoustine est riche en calcium, en phosphore et en fer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
<b>91</b> kcal	<b>20,90</b> g	<b>0,30</b> g	<b>0,70</b> g	<b>45,00</b> mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
<b>84,00</b> mg	<b>270,00</b> mg	<b>1,36</b> g	<b>149,10</b> mg	<b>208,00</b> mg
cuivre	zinc	fer	vitamin A	vitamin B1
<b>0,83</b> mg	<b>1,70</b> mg	<b>1,30</b> mg	<b>2,00</b> µg	<b>0,05</b> mg
vitamin B2				
<b>0,03</b> mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

«Langoustine» est en fait l'appellation commerciale du homard de Norvège. Ce crustacé est souvent connu sous son nom italien de scampi. La langoustine habite surtout les côtes de l'Atlantique, de la Scandinavie à l'Afrique du Nord. Des espèces voisines vivent dans le Pacifique.

## Brochettes de langoustines et bouillon au thé fumé [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Bisque de crustacés [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Langoustines juste saisies, ragoût de pois-chiche et bouillon de chorizo [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Croustillants de langoustine [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Langoustines rôties et chou vert émincé à la passion [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Gelée de langoustines [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Consommé de langoustines [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Gelée de langoustine, maïs et coriandre [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## St-jacques et langoustines en nage de citron bergamote, asperges vertes [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Céviche de langoustines et asperges vertes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15205>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15205>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-langoustines-et-bouillon-au-the-fume>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bisque-de-crustaces>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/langoustines-juste-saisies-ragout-de-pois-chiche-et-bouillon-de-chorizo>

- [6] <https://www.qooq.com/recipes/croustillants-de-langoustine>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/langoustines-roties-et-chou-vert-emince-la-passion>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/gelee-de-langoustines>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/consomme-de-langoustines>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/gelee-de-langoustine-mais-et-coriandre>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/st-jacques-et-langoustines-en-nage-de-citron-bergamote-asperges-vertes>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/ceviche-de-langoustines-et-asperges-vertes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/langoustines?page=1>