

FICHE RECETTE



INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES

1 lotte d'1,2 kg environ
5 langoustines
80 gr d'échalote
0,5 l de fonds de volaille léger
400 gr de crème fraîche
60 gr de beurre
15 à 20 étamines de pistil de safran
1 botte de carottes fanes
300 gr de haricots plats
1/2 magret de canard séché
2 c à soupe de vin blanc

Dressage :

Dresser l'ensemble des ingrédients dans 5 casseroles, napper de sauce safran et parsemer le tout de mini lardons de magrets séchés, servir aussitôt et bon appétit.



www.lestablesdugers.fr

CCI GERS

les tables du Gers

les gourmets du vrai s'y retrouvent

Cassolette de lotte et de langoustine au pistil de safran du Gers et magret séché

PAR MICHEL ARSSUFI

Préparation de la sauce safran :

Prévoir de réaliser la sauce safran 2/3h avant de servir afin de bien infuser le safran.

Ciseler finement l'échalote et l'ébouillanter au beurre.

Déglacer avec 2 c à s de vin blanc et réduire à sec.

Ajouter le fonds de volaille et faire réduire de moitié.

Ajouter la crème fraîche et faire réduire d'1/3.

Ajouter, sel, poivre, étamines de safran et laisser infuser 2 ou 3 heures.

Préparation du plat :

Tailler les carottes fanes en biseau en laissant un peu de partie verte ainsi que les haricots plats, les cuire à l'anglaise séparément puis les refroidir dans de l'eau glacée.

Parer et détailler le filet de lotte en goujonnets, décortiquer les langoustines.

Au moment de servir, cuire la lotte et les têtes de langoustines dans un peu de fumet de poisson ou de bouillon de volaille léger.

Faire chauffer les légumes, poêler les queues de langoustines au beurre, ne pas trop les faire cuire



Le Papillon
Le petit Guilhem RN21
32 810 Montaix les Crenaux
05 62 65 51 29