

RECETTE

GRATIN DE QUEUES DE LANGOUSTINES

Famille Recette

Fruits de Mer

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	VPO					10
2	MG		200			
3	Assais.					2
4	Assais.		500			
5	Assais.				1	
6	Assais.					2
7	Assais.				1/2	
8	Assais.					
9	PLF	30				
10	Assais.				2	
11	MG				1	
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Verser l'eau dans 1 casserole, ajouter sel, poivre, thym, laurier et curcuma. Porter à ébullition. Plonger les langoustines. Compter 2 mns dès reprise de l'ébullition. Retirer les langoustines, conserver l'eau de cuisson. Laisser refroidir. Peler les langoustines, remettre tous les déchets (peau, têtes, pattes) dans l'eau de cuisson. Utiliser cette eau pour faire un velouté de langoustines (voir recette dans Soupes Chaudes). Placer les chairs de langoustines dans les ramequins. Dans une petite casserole, verser un filet d'huile d'olive, ajouter les échalotes finement ciselées, bien remuer, mettre sur feu doux. Laisser légèrement roussir. Verser la crème petit à petit en laissant épaissir avant chaque rajout. Couvrir les chairs, ajouter le fromage râpé, puis la chapelure. Placer les ramequins au bain-marie dans un four chaud. Gratiner à 150° (th 5) environ 15 mns. Servir chaud.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.