

QUICHE AUX LANGOUSTINES

Avril 2004 (Actualisé en avril 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
- ★ 1 kg de langoustines fraîches ou surgelées
- ★ 4 œufs
- ★ 20 cl de crème fraîche liquide
- ★ 1 sachet de court-bouillon déshydraté
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 3 brins de cerfeuil
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Moule à tarte, Faitout, Jatte, Fouet

Préparation : 20 mn
Préchauffage : 10 mn
Cuisson : 40 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 13,60 € (soit 2,27 € par personne)



Recette :

Si les langoustines sont surgelées, les décongeler à l'eau tiède. Si les langoustines sont fraîches, les rincer à l'eau froide. Dans un faitout mettre deux litres d'eau, le gros sel, le sachet de court-bouillon, le laurier et poivrer largement. Porter à ébullition, plonger les langoustines et cuire 5 minutes à la reprise du bouillon. Les rafraîchir et les égoutter. Préchauffer le four sur thermostat 7 (210°C) durant 10 minutes. Garder 4 langoustines entières, décortiquer les queues des autres. Sortir la pâte du réfrigérateur 5 minutes avant son utilisation. Etaler la pâte dans le moule et rabattre éventuellement les bords. Piquer le fond avec une fourchette.

Dans une jatte, battre les œufs en omelette, incorporer la crème fraîche, saler modérément, poivrer. Bien homogénéiser. Garnir le fond de tarte avec les queues de langoustine, recouvrir avec la préparation aux œufs et mettre à four chaud pour 30 minutes. Laisser reposer la quiche 5 minutes dans le four avant de servir. Décorer avec les langoustines entières en retournant les pinces vers l'arrière et des pluches de cerfeuil.

Boisson :

Un blanc sec : Côtes de Duras servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.