

# Un samedi soir entre amis.

## Croustillants de langoustines



**Le Bistrot Gourmand (\*), à Pont-l'Abbé (29), revendique une cuisine de saveurs et terroir. Franck Even, le chef, propose pour les samedis de ce mois des plats de saison qui gardent le parfum des vacances. Après les minutes de Saint-Jacques, voici les croustillants de langoustines aux petits légumes, en attendant le parmentier de lotte aux tomates confites et le suprême de pintade au coulant de mozzarella et basilic. Au dessert, il vous invite à goûter aux craquelins et mousseline au Carambar. Bon appétit !**

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 800 g de langoustines décortiquées
- 4 feuilles de pâte Filo
- 1 petite carotte
- 1/2 poireau
- 1/2 courgette
- 20 g de champignons
- 2,5 cl de cognac
- 60 g de beurre
- De l'huile d'olive
- Du piment d'Espelette

- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 15 cl de crème liquide.

### Préparation

Décortiquer les langoustines à cru de préférence. Les passer à la poêle une minute. Ajouter le sel, le poivre et le piment. Réserver.

### Pour le jus de carapace :

Mettre dans un fait-tout de l'huile d'olive et du beurre, puis les carapaces des langoustines. Faire suer à coloration ambrée. Flamber au cognac, recouvrir d'eau, ajouter le concentré de tomates, le piment, réduire pendant 30 minutes. Passer au chinois, réserver le jus.

### Les petits légumes :

Laver, éplucher, tailler les légumes en julienne. Faire cuire les carottes et les cham-

pignons, les poireaux, cinq minutes dans une poêle avec un peu d'huile. Une minute avant la fin de la cuisson, ajouter les courgettes. Saler et poivrer.

### Montage des croustillants :

Faire fondre 30 g de beurre. Plier les feuilles de pâte Filo en deux et les recouvrir de beurre avec un pinceau. Y mettre les langoustines (200 g pour chaque croustillant) et un peu de légumes. Rabattre pour former un triangle, le recouvrir de beurre avec le pinceau. Mettre les quatre croustillants au four à 190 °C (Th 7), sur une plaque pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour dorer les deux côtés.

### Pour la sauce :

Ajouter au jus de carapace, la crème liquide et laisser réduire, à feu moyen, jusqu'à épaississement.



Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).

### Dressage

Déposer sur chaque assiette le croustillant de langoustines, l'arroser de sauce et servir aussitôt.

\* Le Bistrot Gourmand  
Tél. 02.98.87.00.47.

Reportage photos :  
Claude Prigent

### La pâte Filo

La pâte Filo est vendue dans les grandes surfaces, tout comme les feuilles de brick. Si dans les recettes, l'une peut remplacer l'autre, elles sont quand même différentes.

Les feuilles de pâte Filo sont de forme rectangulaire, elles sont souples et fragiles et deviennent croustillantes une fois cuites (uniquement) au four. Leur goût est fin et elles s'utilisent aussi bien pour des préparations sucrées que salées.

### Flamber au cognac

Quand les carapaces de langoustines sont dorées, versez dessus le cognac. Hors du feu, craquez une allumette et flambez-les.