



BONNE  
PÊCHE

# LANGOUSTINE



## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Crustacé marin à dix pattes, très répandu sur les côtes de l'Europe occidentale. Elle est morphologiquement plus proche du homard que de la langouste, malgré son nom. Les langoustines ont une carapace rose jaunâtre, et leur taille varie de 15 à 25 cm. Elles ne vivent pas longtemps hors de l'eau.

## IMPLANTATION

La langoustine vit dans des fonds sablo-vaseux, à proximité du plateau continental, de 15 à 800 m de profondeur. Sa répartition est davantage déterminée par la nature du fond et la température de l'eau que par la profondeur.

## MODE DE VIE

La langoustine est sédentaire, elle vit dans un terrier creusé dans la vase qu'elle ne quitte qu'à l'aube et au crépuscule pour se nourrir. Ces terriers présentent un nombre variable d'orifices selon la taille de l'animal. Ceux des femelles présentent en plus des orifices d'oxygénation pour permettre une meilleure circulation de l'eau autour des œufs.

## Consommation des ménages en France

Localisation	Quantité (t)	Prix Moyen (€)	Part de marché en GMS	
Atlantique Nord-est, Mer du Nord et Méditerranée.	Langoustine fraîche	4 007	14.2	51.9 %

Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel - 2010

# IDÉES RECETTES



## EN CUISINE

Les langoustines se cuisent à l'eau bouillante salée quelques minutes seulement (2 ou 3 minutes pour les plus petites), sinon leur chair devient cotonneuse. On les sert entières, décortiquées ou non, accompagnées de mayonnaise. Elles entrent dans la composition de la paella. De nombreux apprêts n'utilisent que les queues. Têtes et carapaces sont alors utilisées pour une bisque, un coulis ou un fond de crustacés.

### Langoustines flambées au Cognac (4 personnes)

#### Ingrédients

- 1 kg de langoustines
- 2 tomates
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 30 gr de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 5 cl de cognac
- Sel, poivre



#### Préparation

Décortiquez les langoustines.

Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition, ébouillantez quelques instants les tomates. Pelez-les, épépinez-les puis concassez-les.

Pelez et émincez les échalotes et la carotte.

Dans une sauteuse, faites revenir dans le beurre la carotte et les échalotes pendant 3 minutes. Ajoutez les langoustines et poursuivez la cuisson 2 min.

Dans une petite casserole, faites chauffer le cognac, faites le flamber et versez-le sur les langoustines. Lorsque le Cognac ne brûle plus, incorporez la crème, ajoutez le poivre de Cayenne, le sel et le poivre. Laissez cuire sur feu doux pendant 10 min. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 5 min.

Sur les assiettes de service, disposez les langoustines et arrosez de sauce.

Servez très chaud accompagné de riz créole.

### Délice de langoustine et d'avocats clémentine (6 personnes)

#### Ingrédients

- 3 avocats
- 12 grosses langoustines
- 2 clémentines
- 1 citron
- 40 cl de crème liquide
- Sel, poivre

#### Préparation

Prélevez les zestes des clémentines et faites-les blanchir 2 min dans l'eau bouillante puis égouttez-les, et réservez-les.

Pressez le jus des clémentines ainsi que le jus du citron sans les mélanger.

Décortiquez les langoustines et mixer les.

Ajoutez le jus des clémentine, les zestes, salez, poivrez et mixez jusqu'à obtention d'une purée lisse puis versez dans un bol.

Pelez les avocats et mettez-la pulpe dans le mixeur. Ajoutez le jus de citron et mixez jusqu'à obtention d'une purée fine. Salez et poivrez.

Versez la crème liquide, fouettez le tout jusqu'à obtention d'une chantilly. Puis incorporez-la délicatement à la purée de langoustines. Réservez au frais.

Répartissez la purée d'avocat dans 6 verres, couvrez-les de mousse de langoustines et réservez au frais jusqu'au moment de servir.