



Les plats principaux

Scampis cuits en sauce aux fines herbes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

20 scampi's (gros)
1 décilitre de bouillon de poisson
3 cuillères à soupe de cognac
2 décilitres de crème
1 poignée tomate cerise (coupées en deux)
1 gousse d'ail
4 courgettes
1 cuillère à soupe de cerfeuil (haché fin + extra pour décorer)
1 cuillère à soupe de coriandre (hachée finement)
1 cuillère à soupe d'estragon (haché finement)
1 cuillère à soupe de persil (haché finement)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Nettoyez bien les scampis et faites-les bien rosir avec l'ail dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Déglacez avec le cognac et laissez l'alcool s'évaporer. Retirez les scampis de la poêle et versez dans celle-ci le bouillon de poisson. Récupérez le liquide en le passant puis remettez-le dans la poêle. Ajoutez les fines herbes fraîches ainsi que la crème et faites réduire.

Coupez les courgettes en longues lamelles au moyen d'un trancheur en spirale. Plongez-les brièvement dans de l'eau bouillante puis saisissez-les dans de l'eau froide.

Répartissez les courgettes sur les assiettes puis les scampis par-dessus. Versez dessus la sauce aux fines herbes. Garnissez avec un peu de cerfeuil et les tomates cerises.

Astuce:

Épongez bien vos scampis avant de les mettre dans la poêle.

Ustensiles de cuisine

Passoire

Coupeur hélicoïdal

