

Poêlée de langoustines

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 8 langoustines
- 1cs huile de colza HOLL
- 1,5dl fumet de poisson
- 1,5dl vin blanc
- 1,5dl crème demi-écrémée épaisse
- Ciboulette ciselée pour décorer

Préparation

Dans une poêle, faire chauffer l'huile, puis ajouter les langoustines et les faire revenir à feu doux afin qu'elles ne se colorent pas. Réserver.

Dans une casserole, verser le cognac et le faire flamber. Ajouter ensuite le fumet de poisson et la crème et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter les langoustines 2-3 minutes. Saupoudrer de ciboulette et servir.



Cette recette n'apporte pas de glucides. L'apport viendra du farineux qui accompagnera la préparation.

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève