



Fruits de mer

Fricassée d'écrevisses



25 min **15 min** **10 min** **0** **438**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la fricassée d'écrevisses

24 **Ecrevisse**
2 **Carotte(s)**
3 **Echalote(s)**
40 g **Beurre**
15 cl **Porto**
25 cl **Crème liquide (fleurette)**
70 g **Concentré de tomate**
5 branche(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la fricassée d'écrevisses

- 1 Eplucher les carottes avec un économiseur et les couper en rondelles biseautées avec un couteau éminceur.
- 2 Peler et hacher les échalotes.
- 3 Dans une casserole, faire revenir les carottes et les échalotes dans la moitié du beurre.
- 4 Rincer les écrevisses à l'eau claire.
- 5 Dans la sauteuse, faire revenir les écrevisses à feu vif avec le reste de beurre jusqu'à ce qu'elles prennent une teinte rouge vif.
- 6 Verser le porto et le faire flamber avec un briquet.
- 7 Ciseler le persil avec un couteau éminceur.
- 8 Ajouter le concentré de tomates, le persil, les légumes, la crème liquide dans la sauteuse. Assaisonner de sel et de poivre.
- 9 Couvrir et laisser cuire à feu doux 10 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir dans un plat de service chaud et parsemer de

persil plat ciselé puis servir.