

Langouste Trsitan grillée à la provençale



Budget :



Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
205608	Langouste rouge entière crue des îles Tristan MSC 346/400 g 8 Beaufort Silver	1,5 Kilo
30132	Duo de demi poivrons grillés 1 kg Bonduelle	250 Gramme
66591	Asperges vertes 1 kg	250 Gramme
	Gingembre	PM
	Huile d'olive	PM
	Ail	PM

Recette

1. Préparer une marinade instantanée : gingembre, huile d'olive, ail, sel et poivre.
2. Avec ou sans décongélation, couper la langouste en deux dans la longueur, puis la badigeonner avec la marinade
3. Cuisson à la braise, en démarrant sur la carapace, puis après coagulation des sucs, ajouter les légumes
4. En fin de cuisson, retourner les langoustes pour apporter une touche grillée à la chair