

Jus de crustacés, avec les carapaces

De crevettes, de langoustines, de homard ou de langouste.

Ingrédients :

- 1 oignon émincé
- 2 tomates mûres coupées en quartiers
- 1 feuille de laurier
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de farine
- 25 cl de vin blanc
- 50 cl d'eau
- Sel, poivre blanc du moulin.

Pratique :

- Faire chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une casserole.
- Y faire revenir l'oignon coupé en morceau, ajoutez les carapaces.
- Lorsque tout est bien coloré, saupoudrer de farine, mélanger bien
- Ajouter ensuite les quartiers de tomates et la feuille de laurier et verser le vin blanc et l'eau.
- Couvrir la casserole et laisser cuire 30 mn.
- Passer au chinois en bien pressant pour en extraire tout le jus.
- Remettre sur le feu et laisser réduire au maximum.