



Une recette du « Cap sur la pêche et les élevages marins »
ouvrage de la collection initiée par le **Réseau Mer en Provence-Alpes-Côte d'Azur**,
destiné à sensibiliser le public sur les enjeux de la pêche en Méditerranée.



La Langouste à la Corse

Recette proposée par Patrick Filmont, Office de l'Environnement Corse

INGREDIENTS

3 Langoustes (environ 300 à 400 gr chacune)	2 bouteilles de purée de tomate
huile d'olive	sel
1 oignon	piment de cayenne ou d'espelette
3 gousses d'ail	Basilic
Persil	

PREPARATION

Couper les langoustes en deux dans le sens de la longueur.

Faire revenir une seule langouste dans de l'huile d'olive.

Ajouter un peu d'oignon, 2 ou 3 gousses d'ail, persil, basilic haché.

Ajouter 1 à 2 bouteilles de purée de tomate + ½ bouteille d'eau.

Lorsque cela monte à ébullition, mettre les autres langoustes, sel, piment de Cayenne ou d'Espelette.

Au bout de 10 minutes sortir les langoustes et laisser réduire la sauce.