



PÊCHÉS · ICI
MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER
• DU QUÉBEC •



RAGOÛT DE HOMARD AU WHISKY ET AUX PETITS LÉGUMES

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 40 minutes

Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS

4 x 675 g (1 1/2 lb)	Homards vivants
2	Échalotes hachées
170 g (environ 1 tasse)	Beurre
Quantité suffisante	Sel et poivre
45 ml (3. c. à soupe)	Whisky
200 ml (7 oz)	Vin blanc
280 ml (10 oz)	Sauce homardine du marché ou maison (voir recette à l'endos)
200 g (7 oz)	Carottes
150 g (5 oz)	Courgettes
200 g (7 oz)	Pommes de terre
Quantité suffisante	Jus de citron

.....
Cette recette est tirée du livre *Poissons, mollusques et crustacés* de Jean-Paul Grappe en collaboration avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

ÉTAPES

Faire cuire les homards à la vapeur pendant 3 à 4 minutes, à l'aide d'une marguerite; les décortiquer et couper la chair en gros dés.

Faire suer les échalotes dans 50 g (4 1/2 c. à soupe) de beurre. Ajouter la chair de homard et assaisonner.

Flamber au whisky. Ajouter le vin blanc et laisser réduire complètement. Mouiller avec la sauce homardine et laisser mijoter pendant 4 à 5 minutes. Retirer la chair de homard de la sauce et la réserver.

Tailler carottes, courgettes et pommes de terre en forme d'olives. Faire cuire séparément les différents légumes dans le liquide de cuisson à la vapeur des homards, dans l'ordre suivant : carottes, courgettes et pommes de terre. Réserver les légumes cuits.

Monter le liquide de cuisson avec le reste du beurre, puis lui ajouter du jus de citron au goût. Ajouter les légumes et la chair de homard, puis réserver ce ragoût. Bien nettoyer les carcasses de homard et les faire chauffer au four. Répartir le ragoût bien chaud dans les carcasses et servir immédiatement.

#PêchésIciMangésIci • www.mapaq.gouv.qc.ca/PechesIciMangesIci

SAUCE HOMARDINE

INGRÉDIENTS

900 g (2 lb)	Homard ou carcasses de homard
3 c. à soupe	Huile d'olive
2 c. à soupe	Échalotes, hachées
1/4 c. à café	Ail sans le germe, haché
125 ml (1/2 tasse)	Cognac
80 ml (1/3 tasse)	Vin blanc
830 ml (3 1/3 tasses)	Fumet de poisson
2 c. à soupe	Pâte de tomates
1 c. à soupe	Persil, coupé grossièrement
1/2 c. à café	Poivre de Cayenne
1/2 c. à café	Sel

ÉTAPES

Couper la queue du homard en tronçons, briser les pinces et fendre le coffre en deux sur la longueur. Retirer la poche de gravier située près de la tête puis réserver les parties crémeuses et les chairs.

Dans un sautoir, faire chauffer l'huile et saisir vivement les morceaux de carapace jusqu'à l'obtention d'une coloration rouge. Enlever le surplus de gras et ajouter tous les autres ingrédients.

Couvrir et cuire de 200 à 230 °C (400 à 450 °F) pendant environ 30 minutes. Égoutter les morceaux de carapace, les piler et les remettre dans la sauce avec les parties crémeuses et les chairs du homard. Cuire à feu vif et faire réduire en fouettant. Passer au chinois-étamine ou à la passoire à mailles fines, puis réserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

#PêchésLciMangésLci • www.mapaq.gouv.qc.ca/PechesLciMangesLci