

Four combiné vapeur ou four vapeur & four multifonctions

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Araignée de mer farcie à la Bretonne

Pour 6 personnes



Panier de courses

6 araignées de mer d'environ 500g chacune

Une poignée de mie de pain

4 cuillères à soupe de chapelure

2 cuillères à soupe de lait

1 cuillère à soupe de ciboulette

1 cuillère à soupe d'oignons hachés

1 pointe d'ail haché

1 petit verre de Cognac

10cl de crème fraîche

Sel, poivre

Matériel

Sauteuse

Planche à découper, couteaux

Plat vapeur perforé

Déroulé de la recette

Faire cuire les araignées au four vapeur ou au four combiné vapeur avec 100% d'humidité à 100°C pendant 22 minutes.

Après cuisson, les laisser tiédir.

Prélever la chair et le corail, sans abîmer les carapaces, et réserver.

Laver soigneusement les carapaces et les mettre de côté.

Préparer une panade¹ : malaxer la mie de pain avec le lait et la crème fraîche.

Assaisonner le mélange (qui doit être souple) selon les goûts et réserver.

Dans une sauteuse, faire suer au beurre l'oignon et l'ail hachés.

Quand ils ont légèrement blondi, ajouter la chair du crabe et le corail et laisser revenir le tout pendant quelques minutes, en remuant.

Verser le Cognac et flamber.

Ajouter la panade préparée précédemment et la ciboulette. Bien remuer

Assaisonner si besoin.

Farcir les carapaces des crabes avec cette préparation.

Saupoudrer de chapelure et parsemer de noisettes de beurre.

Glisser au four en mode « Turbo Grill » à 200°C pendant 8 minutes.

Le petit Lexique

¹Panade : soupe ou bouillie à base de pain et de lait.