



## Tableau de cuisson des fruits de la mer

Coquillages et crustacés	Préparation	A savoir	Temps de cuisson
<b>Bigorneaux</b>	Départ eau froide salée, poivrée avec une branche thym et une feuille de laurier. Portez à ébullition. Le temps de cuisson dépend de la grosseur des coquillages	Respectez bien le temps de cuisson. La dureté ou la tendreté du coquillage en dépend. Sortez les bigorneaux à l'écumoire pour laisser le sable au fond du récipient.	Petits bigorneaux: Coupez des l'ébullition. Gros bigorneaux: 1 à 3 minutes Laissez refroidir dans l'eau de cuisson.
<b>Bulots</b>	Départ eau froide salée, poivrée avec une branche thym et une feuille de laurier. Portez à ébullition. Le temps de cuisson dépend de la grosseur des coquillages	pensez à dégorger les boulots avant cuisson en les laissant tremper dans un mélange d'eau et de sel pendant au moins 30 mn	Ebullition pendant 20 minutes. Laissez refroidir dans l'eau de cuisson.
<b>Langoustines</b>	Portez à ébullition un bon volume d'eau salée dosée à 30 GR de sel par litre d'eau puis plongez les langoustines dans l'eau bouillante.	Temps de cuisson à bien surveiller. une trop longue durée rend la chair cotonneuse et molle	2 à 3 minutes pour les petites et moyennes. 5 à 7 minutes pour les grosses.
<b>Crevettes roses et grises</b>	Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée à raison de 30GR par litres ou bien poêlez 3 à 5 minutes dans un mélange d'huile et de beurre.	Bien rincer les crevettes grises à l'eau froide pour bien éliminer le sable. Après cuisson, retirer les et égouttez les en les étalant sur un linge propre. Vous pouvez rectifier la salaison après cuisson.	Quand les crevettes remontent, sortez les à l'écumoire.
<b>Homards, langoustes cigales de mer</b>	Départ eau froide salée à raison de 30GR par litres. Plongez les crustacés et portez à ébullition. Le temps de cuisson dépend de la grosseur des crustacés.	Attendez le complet refroidissement si vous souhaitez les fendre en deux.	12 à 15 minutes à la reprise de l'ébullition pour un homard de 500 à 800GR. 35 minutes pour un homard de 2KG.
<b>Tourteaux et Araignées</b>	Départ eau froide salée à raison de 30GR par litres. Plongez les crustacés et portez à ébullition. Le temps de cuisson dépend de la grosseur des crustacés.	Pensez à brossez les carapaces des araignées avant cuisson. meme chose pour les tourteaux et araignées après cuisson et passez les brièvement sous l'eau fraiche.	12 à 15 minutes à la reprise de l'ébullition. 30 minutes pour les gros sujets dépassant le kilo.
<b>Etrilles et petits crabes</b>	Portez à ébullition un bon volume d'eau salée dosée à 30 GR de sel par litre d'eau puis plongez les étrilles dans l'eau bouillante.	Sortez les à l'écumoire après cuisson. Et passez les brièvement sous l'eau froide.	10 minutes max.