

POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX LANGOUSTINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

400 g de pommes de terre (échalote de préférence)

2 cl d'huile d'arachide ou de pépin de raisin

sel, poivre

24 langoustines moyennes

estragon

cerfeuil

l'aneth

échalote

1 cube bouillon fines herbes (knorr)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sauce soja

1. Décortiquez les langoustines, faites une marinade 1 cube bouillon aux fines herbes de knorr laissez mariner 1 h ou la veille bien couvert au frais.

2. Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartier faites les bouillir 5 mn environ dans de l'eau.

3. Egouttez les pommes de terre et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'arachide pendant 10-15 min, à feu moyen salez et poivrez.

4. Faites sauter les queues 30 secondes sur chaque face à feu moyen avec une cs d'huile d'olive

5. Dressez les pommes de terre et les langoustines.

6. Rajoutez le jus de la poêle et rehaussez avec de la sauce soja. Vérifiez l'assaisonnement.

7. Terminez avec la petite salade d'herbes mélangées avec un peu de vinaigrette.