



SOUPE



4 PERSONNES



1 H 30

BISQUE D'ÉCREVISSSES DE LOUISIANE

INGRÉDIENTS

- 1kg d'écrevisses
- 1 bouquet garni (persil, laurier, céleri)
- 1 oignon ciselé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 boîte de tomates concassées
- 10cL d'alcool fort (cognac, armagnac ...)
- Paprika
- Grains de poivre
- Huile d'olive

ÉTAPES

1. Séparez la chair du corps des écrevisses, enroulez les carcasses dans un torchon et écrasez les avec un marteau (ou outil contenant).
2. Dans une cocotte, faites cuire dans l'huile et à feu doux l'oignon, l'ail, le bouquet et les épices pendant 5min.
3. Ajoutez les carcasses dans la cocotte et mélangez à feu vif quelques minutes.
4. Ajoutez la boîte de tomates, l'alcool fort et laissez cuire 5min.
5. Recouvrez d'eau à hauteur et laissez mijoter à mi-couvert et à feu doux pendant 30min.
6. A réduction du jus, enlevez le bouquet et mixez.
7. Passez au chinois.
8. Pour une bisque crémeuse, ajoutez un liant type Maïzena ou crème fraîche.

Chair d'écrevisse : Faire rissoler 3 min ou la congeler et la ressortir pour agrémenter une recette.

Bonne dégustation !



LA CAPÉCHAUDE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU

VITAL
BASSIN DE THAU
Valorisation des Invasives par la Transformation
Alimentaire Locale



LES RECETTES VITAL DE LA CAPECHADE

La Capéchade, le Foodlab du Bassin de Thau, s'associe à l'ADENA et d'autres acteurs locaux pour porter le projet VITAL (Valorisation des Invasives par la Transformation Alimentaire Locale). Ce projet audacieux vise à allier gastronomie et préservation de la biodiversité en explorant des solutions culinaires pour certaines espèces exotiques envahissantes, telles que l'écrevisse de Louisiane, le ragondin, ou encore l'olivier de Bohême.

Pourquoi VITAL ? Ces espèces, bien qu'envahissantes, possèdent un potentiel culinaire parfois méconnu. En valorisant ces ressources, nous cherchons à compléter les opérations de gestion tout en enrichissant notre patrimoine gastronomique.

Les recettes proposées sont le fruit de bénévoles investis et curieux. Elles reflètent l'esprit de La Capéchade : simples, accessibles et respectueuses de l'environnement. Ces créations, testées lors de nos ateliers culinaires, mettent à l'honneur des saveurs nouvelles et inattendues.

Envie d'en savoir plus ou de participer à cette aventure ? Retrouvez-nous lors de nos événements, ateliers ou sur nos réseaux sociaux. Ensemble, réinventons la cuisine pour un avenir plus durable et savoureux !

Plus d'infos et adhésion : foodlab@lacapecshade.org -

Tel 07 50 68 06 16

La Capéchade, Foodlab du Bassin de Thau, 1 avenue de la Marine, 34340 Marseillan

SOUTENU PAR :

