



GAMBAS AU VERT



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 15 mn en tout

Pour 4 personnes:

- 16 belles gambas crues ou décongelées
- 1 tête de brocoli de taille moyenne
- 2 petites courgettes
- 100 g de petits pois écossés (surgelés pour moi)
- 4 càs d'huile d'olive 1 càc + le reste)
- 1 càs de sauce soja
- 1 morceau de gingembre frais (1/4 de cm)

Les gambas:

Décortiquer les gambas en conservant le dernier anneau de la queue. Réserver.

Les légumes:

Laver et parer les courgettes. Enlever une bande de vert de chaque côté et tailler des tagliatelles avec l'épluche-légumes ou la mandoline. Les cuire à l'anglaise (eau bouillante salée 2mn) ou à la vapeur juste pour les attendrir un peu. Réserver.

Cuire les petits pois à l'anglaise pendant 5 mn s'ils sont extra-fins. Réserver.

Laver et détailler la tête de brocoli en petits bouquets et les cuire aussi quelques mn après la reprise de l'ébullition pour qu'ils restent verts et croquants. Réserver.

La vinaigrette:

Dans un bol, écraser le morceau de gingembre avec un petit pilon ou avec le dos d'une cuillère. Ajouter l'huile (moins la càc réservée pour la cuisson des gambas) et la sauce soja et émulsionner. Réserver.

Finition et dressage:

Chauffer une poêle à feu vif avec la càc d'huile restante. Cuire les gambas de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient roses. Saler très légèrement et réserver.

Mélanger délicatement les 3 légumes verts pendant la cuisson des gambas, les réchauffer au micro-ondes ou à la vapeur.

Dresser les légumes à votre idée et les crustacés à côté avant de les arroser avec la vinaigrette.

Voilà, c'est tout. Frais, léger, épicé juste ce qu'il faut.

A demain pour le dessert.