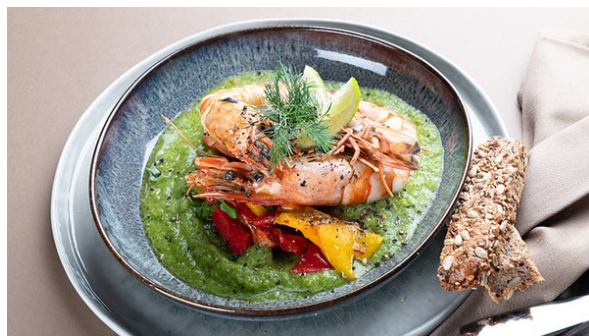


Gambas sauvages flambées au whisky, fricassée de poivrons grillés, coulis de petits pois à la menthe sauvage



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
270711	Crevettes tropicales entières crues Black Tiger ASC 8/12	3 Pièce
237611	Petits pois doux très fins CE2 2,5 kg Minute Bonduelle	80 Gramme
30132	Duo de demi-poivrons grillés 1 kg Bonduelle	70 Gramme
20086	Ail coupé 500 g Sélection du Quotidien	3 Gramme
37516	Mini-pain Père multicéréales précuit sur sole 70 g	0.5 Pièce
	Bouillon de légumes	0.1 Litre
	Citron vert	0.5 Pièce
	Branche de persil	1 Pièce
	Branche de menthe sauvage	1 Pièce
	Branche d'aneth	1 Pièce
	Whisky	0.01 Litre
	Huile d'olive	0.001 Litre
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation des gambas selon la méthode HACCP, puis décortiquer les queues en prenant soin de ne pas séparer les têtes. Réserver.
- 2 Tailler grossièrement les poivrons grillés, puis les saisir vivement dans de l'huile d'olive, ajouter de l'ail et du persil concassés. Assaisonner de sel et de poivre, réserver.
- 3 Mixer les petits pois à froid, détendre avec un bouillon de légumes, puis ajouter la menthe sauvage préalablement concassée. Mixer de nouveau jusqu'à obtention d'un coulis lisse. Assaisonner de sel et de poivre et réserver au frais.

Gambas sauvages flambées au whisky, fricassée de poivrons grillés, coulis de petits pois à la menthe sauvage

- 4 Cuire les gambas de façon traditionnelle à la plancha, en fin de cuisson les flamber au whisky, puis les assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Dresser, en finition : pluche d'aneth, toasts de pain multicéréales et citron vert.

L'astuce du Chef



Pour plus de saveurs et que le client déguste plus facilement les crevettes géantes sans y mettre les doigts, je préconise de retirer l'exosquelette sur la chair de la queue avant la cuisson. En travaillant ainsi, la chair cuit plus vite et prendra plus rapidement l'assaisonnement.
Il est possible d'utiliser les carapaces pour réaliser un jus par décoction.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid