

Gambas rôties au soja, pomme et avocat acidulés, betterave à la framboise



Pour 4 personnes

- 8 grosses gambas crues
- 60 gr. de nouilles fines
- 1 pomme granny-smith
 - 1 avocat mûr
 - 1 citron vert
- 100 gr. de betterave cuite
- 30 gr. de framboise fraîche
- 1 cuil. de vinaigre de framboise
- 10 cl. de sauce soja sucrée
- 1 cuil. de vinaigre balsamique
 - 10 cl. crème liquide
- Quelques feuilles de coriandre
- PM Sel fin
- PM Poivre du moulin
- 3 cuil. d'huile d'arachide

Réalisation (30min)

Les Gambas :

Les décortiquer en veillant à laisser uniquement le dernier maillon de la queue, puis enlever l'intestin en incisant* le dessus de la gambas avec un couteau d'office.

Les Nouilles :

Cuire les nouilles fines à l'eau bouillante puis les refroidir et les couper légèrement. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et les faire sauter rapidement puis déglacer* avec 1 cuil. de soja sucré et de coriandre hachée.

Pomme et Avocat acidulé :

Tailler en julienne* la pomme granny-smith et l'avocat puis les assaisonner avec une vinaigrette réalisée avec ¼ de vinaigre balsamique et ¾ d'huile d'olive.

Sauce pour Crevette :

Mélanger de la sauce soja sucrée avec le zeste* et le jus d'un citron vert.

Betterave à la Framboise :

Mettre les betteraves cuites avec un peu de crème et les framboises dans le blender*, mixer puis passer au chinois étamine*, ajouter un peu de vinaigre de framboise, sel et poivre.

Cuisson des Gambas :

Les saisir 2 min. de chaque côté dans un peu d'huile puis déglacer avec la sauce pour bien les enrober.

Le Langage du Chef

Blender :

Robot de cuisine qui a la particularité de mixer très vite et très fort un ingrédient (ex : Thermomix)

Inciser :

Couper la gamba uniquement de quelque millimètre en profondeur pour retirer l'intestin

Déglacer :

Consiste à ajouter juste à la fin de la cuisson un liquide afin de transformer en jus ou en sauce les sucs qui se sont déposés au fond du récipient. Pour déglacer, on utilise principalement de l'eau, du vin, du bouillon ou de la crème fraîche.

Julienne :

Tailler le fruit ou le légume en bâtonnet très fin (environ 6cm. de long sur 2mm. de large)

Saisir :

Commencer la cuisson d'un aliment en le mettant en contact avec une matière grasse très chaude afin de provoquer une croûte superficielle sur l'aliment

Zeste :

Prélever la peau de l'agrumes en mini morceaux à l'aide d'une râpe ou d'un zesteur

Chinois étamine :

Ustensile de cuisine servant à filtrer un liquide afin d'enlever les impuretés

Les Petits Plus...

Une entrée exotique au parfum asiatique...

Choisissez des gambas crues avec un corps bien ferme

Une entrée alliant le sucré et le salé mais toujours relevée par une touche d'acidité

Surveiller bien la cuisson des Gambas, elles doivent rester légèrement crues à l'intérieur pour qu'elles restent tendres et non élastiques