

GAMBAS FLAMBÉES SUR LIT DE RIZ AUX PETITS POIS

Dimanche 25 Décembre 2016

Et maintenant passons au repas de Noël .Les proportions de la recette sont pour 2, à vous de multiplier par le nombre de convives. Le calcul est ainsi beaucoup plus facile.



Gambas flambées sur lit de riz aux petits pois pour 2 personnes et 5 sp vert - 4 spl bleu - 2 spv - 4 psp par part.

- 200g de chair de gambas soit 14 gambas *
- 50 g de riz cru complet *
- 60 g de petits pois surgelés*
- 2 gousses d'ail *
- 1 petit bouquet de persil*
- 1 citron non traité*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 verre à liqueur d'Armagnac à flamber
- sel poivre

Mettre les gambas fraîches ou décongelées à mariner 1 heure dans l'huile et les rondelles de citron

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter, le garder au chaud

Cuire les petits pois surgelés selon la notice, les égoutter et les rajouter au riz. Garder au chaud.

Faire revenir dans une poêle les gambas avec la marinade sans le citron, verser l'Armagnac et flamber hors du feu .Assaisonner. Saupoudrer de persillade.

Déposer le riz petits pois au milieu des assiettes et disposer les gambas autour.

Quand je flambe, je me mets loin de la hotte déjà éteinte et je garde toujours un grand couvercle vers moi .Prudence !

Vous pouvez les flamber avec du cognac, du whisky etc. ...

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse crabe + 10 g de mayonnaise allégée sur lit de mâche et cœurs de palmiers (3pp- 2 sp) – gambas flambées sur lit de riz petits pois (6pp- 5 sp)- 1 flan maison chocolat (2pp- 2 sp) .Total : 11pp- 9sp

Passez un très bon Noël