

GAMBAS AU SÉSAME A LA PLANCHA

Dimanche 21 août 2016

Pour l'anniversaire de ma fille, je me suis inspirée d'une recette de chez Picard, revue et corrigée en MG comme à mon habitude et préparée non à la poêle mais à la plancha:



Gambas au sésame à la plancha : pour 2 personnes et 7pp- 6 sp.
A multiplier par le nombre de convives

- 240 g de gambas décortiquées*
- 30 g de grains de sésame dorés
- 1 blanc d'œuf*
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 jus de citron*
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de sel poivre
- 4 cuillères à soupe d'Armagnac à flamber

Dans un bol, fouetter le blanc d'œuf, la maïzena, le jus de citron, le sel, le poivre, le paprika et les graines de sésame.

Fariner légèrement les gambas, les enrober de la préparation précédente et les cuire sur la plancha huilée 2 minutes recto verso

Les poser sur du papier absorbant puis dresser dans 2 assiettes.

Chauffer l'Armagnac dans une petite casserole, verser sur les gambas et flamber.

Pour le repas : verrines d'écrevisses (3pp- 2 sp)-gambas au sésame à la plancha (7 pp- 6 sp)- salade mesclun sauce fruits de la passion + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gâteau du pâtissier « pêcher royal » très léger mais je ne compte pas .Total sans le gâteau : 11pp- 9 sp



Dans mon menu de la semaine, j'ai mentionné « gambas à la plancha » tout simplement et 4pp- 2 sp. A vous de choisir.

Bon dimanche