

GAMBAS SUR LIT DE CHOU VERT

Vendredi 02 Août
2019

Un restant de chou vert surgelé et voilà une belle alliance :

**Gambas sur lit de chou vert pour 2 personnes et 3pp-2 sp vert
-1spl bleu -1 spv violet par part**

-240 g de gambas *

-250 g de chou vert surgelé *

-1 citron vert *

-1 citron jaune *

-1/2 cuillerée à café de poudre de yuzu (facultatif)

-2 cuillerées à café d'huile isio 4

-sel poivre

-2 cuillerées à soupe d'Armagnac ou de Cognac

Mettre à mariner les gambas avec l'huile, la poudre de yuzu, les zestes du citron vert et du jaune pendant 30 minutes au frais

Cuire le chou à l'étouffée, l'assaisonner

Chauffer une poêle à poissons et faire revenir les gambas rapidement sur feu vif. Les assaisonner

Verser l'Armagnac et flamber

Déposer un lit de chou sur 2 assiettes et rajouter les gambas

Servir aussitôt



Ce que j'apprécie dans le chou vert surgelé ce sont les feuilles vert pâle et tendres et puis c'est proportionnable mais rien ne vous empêche de prendre un bon gros chou vert.

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1sp) - gambas sur lit de chou vert (3pp-1spl) - 100 g de riz basmati (3pp-3sp) - 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) - mangue (0pp-0sp).
Total :
8pp-6spl

J'espère que vous passerez un bon vendredi

Lilou 3158: blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés