

GAMBAS AUX ENDIVES ÉTUVÉES AU JUS DE clémentines

Vendredi 07 Février 2020

Une recette festive :

Gambas aux endives étuvées au jus de clémentines pour

2 personnes et 3sp vert ☐-

2spl bleu☐

2 spv violet☐

par part

-2 belles endives *

-240 g de gambas *

-2 clémentines *

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

-persil *

Couper la base des endives et passer les feuilles sous l'eau. Bien les sécher et les couper en fines lanières dans le sens de la longueur

Récupérer le jus des clémentines

Faire revenir à petit feu et à couvert dans une poêle antiadhésive les lanières d'endives très légèrement assaisonnées avec le jus des clémentines pendant 10 minutes ou un peu plus, elles doivent être translucides.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire rapidement les gambas préalablement décortiquées. Les assaisonner

Mettre les lanières d'endives sur deux assiettes et déposer dessus les gambas

Saupoudrer de persil émincé et napper de jus de cuisson

Servir bien chaud



Si chaud que la photo est dans la buée !

Dorénavant, je décortiquerai les gambas ou les crevettes, c'est tellement plus facile à manger

Pour le repas : salade de coques et de moules à la crème allégée citronnée (3sp vert □-1 spl bleu□- 1 spv violet □) -gambas aux endives étuvées au jus de

clémentines (3 sp vert □-
2 spl bleu□-2spv
violet □) -120 g de riz complet (4sp vert □- 4sp bleu□-0spv
violet□)
-1flan maison (2sp vert bleu violet □□□).
Total : 12 sp vert □-9
spl bleu□- 5spv
violet□

Très bonne journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés