



### Assiette mer

Il vous faut pour 6 personnes

- 6 grosses gambas
- 6 petites gambas
- 12 coquilles St Jacques
- 1 botte de carottes avec fanes
- 2 grosses courgettes
- 3/4 gros oignons
- huile de sésame
- gingembre en poudre
- piment doux
- persil haché
- beurre demi-sel
- poivre, sel

Préparer les légumes, les nettoyer et les couper en brunoise.

Cuire les légumes séparément avec un peu d'eau et de beurre, saler et poivrer. Faire suer les oignons avec un peu d'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Réserver au chaud.

Nettoyer les coquilles en les passant rapidement sous l'eau pour enlever le sable éventuel, bien les faire sécher sur du papier absorbant. Les disposer sur une plaque, répartir une noix de beurre et du persil haché dans chaque coquilles.

Enlever la carapace des gambas en gardant la tête, les disposer sur une autre plaque.

Préparer une huile parfumée avec l'huile de sésame, piment doux, gingembre, sel et poivre.

Badigeonner les gambas de cette huile parfumée à l'aide d'un pinceau.

Enfourner les deux plaques en même temps four chaud T 7 (210°) pour environ 15 minutes.

Réchauffer si utile les légumes, rectifier l'assaisonnement.

Dressage

Disposer harmonieusement dans chaque assiette, 2 Coquilles, 1 grosse gambas, 1 petite gambas, une raie de chaque légume. Servez vous de l'huile parfumée restante pour badigeonner les crustacés,

<http://www.mestablesdefetes.canalblog.com/>

PAGE PROTECTED BY **COPYSCAPE DO NOT COPY**

