



### *Fricassée de gambas à la roquette (sans lait de vache)*



#### **Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 12 gambas crues
- 8 tranches de coppa
- 1 grosse gousse d'ail finement émincée
- 150g de roquette
- 1 1/2 cs de sauce soja (tamari)
- 1 cc de poudre de coriandre
- 2 cs d'huile d'olive
- sel et poivre
- Pecorino râpé (ou parmesan) pour les tuiles

La veille (ou le jour même), préparez les tuiles. Préchauffez le four à 200°C (th6). Sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four, étalez le pecorino en petits tas avec le dos d'une cuillère. Espacez-les bien, les tuiles s'étendent à la cuisson, faites-les cuire quelques instants jusqu'à ce que les tuiles commencent à colorer. Surveillez bien la cuisson des tuiles, c'est rapide.

Décortiquez les gambas (soit entièrement comme moi, soit en laissant la nageoire pour la présentation) et ôtez le filament noir (l'intestin).

Dans une poêle antiadhésive, faites griller à sec les tranches de coppa. Réservez et remplacez-les par l'huile d'olive. Ajoutez les gambas avec l'ail et la coriandre et faites cuire 2 min jusqu'à ce que les gambas soient bien roses. Ajoutez alors le tamari, la roquette, salez et poivrez. Otez du feu dès que la roquette est fanée.

Dans chaque assiette, répartissez un peu de roquette, 3 gambas, 2 tranches de coppa et 2 tuiles de pecorino. Servez immédiatement.