



Finger food
Gambas poêlées



1h	30 min	0	30 min	148
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
gambas**

16 **Gambas**
0.5 botte(s) **Coriandre**
3 pincée(s) **Piment
d'Espelette**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation

- 1 Décortiquer les gambas en laissant le dernier anneau au niveau de la queue.
- 2 Enlever le boyau noir sur le dos à l'aide de la pointe d'un couteau.
- 3 Nettoyer et hacher la coriandre.
- 4 Disposer les gambas dans un saladier ou un plat creux, ajouter la coriandre, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette, et mélanger.
- 5 Laisser mariner pendant 30 minutes.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer une poêle antiadhésive.
- 2 Cuire les gambas sur chaque face pendant 2 à 4 minutes, elles doivent devenir roses.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les gambas sur des pics à brochettes et servir

de suite.