



< retour

Poissonnerie

Gambas



Aimez-vous cet ingrédient ?

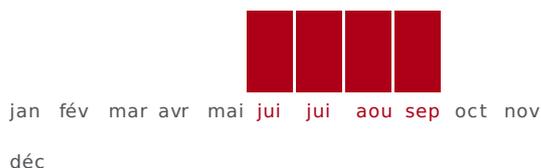
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Crevettes, Gambas,

Langoustines

Origine : Atlantique, Méditerranée,

Océan Indien

Famille : Crustacés

Poids moyen : 100g

Les gambas sont en fait des "Aristeidae", famille de crevettes géantes. La France a adopté le terme espagnol pour désigner ces crustacés particulièrement appréciés l'été, grillés ou en brochette, car leur carapace épaisse et leur goût très doux ravissent les amateurs de barbecue.

Une fois décortiquées, utiliser les déchets de la gambas (tête et carapace), pour parfumer un fumet, une sauce ou du riz. Il suffit de les faire revenir à sec 5 minutes puis d'ajouter 10 cl de vin blanc, de couvrir d'eau froide et de laisser cuire à petits bouillons une vingtaine de minutes. Filtrer avant utilisation.

VARIÉTÉS

Le terme espagnol "gambas" désigne la crevette rose dite "d'Algérie" pêchée dans les profondeurs de l'Atlantique et de la Méditerranée, qui mesure de 15 à 20 cm. Par extension, on a également tendance à appeler "gambas" les autres grosses crevettes, à savoir la crevette "du Sénégal" ainsi que la crevette "Caramote".

COMMENT CHOISIR ?

Une gambas fraîche doit être brillante, de forme bien recourbée, à la chair ferme. Néanmoins, les gambas sont la plupart du temps commercialisées surgelées, car leur chair épaisse supporte bien le grand froid. Veiller à ce qu'aucune trace de givre ne soit présente sur les crevettes, signe d'une mauvaise congélation. Une fois décortiquée, la crevette perd $\frac{1}{4}$ de son poids. Mieux vaut en tenir compte dans la préparation des recettes.

QUE FAIRE AVEC ?

Les gambas se dégustent décortiquées ou entières. En brochette, la chair épaisse de la gambas apprécie la cuisson sur les braises. Sautée avec une persillade, pochée au court-bouillon et servie froide avec une mayonnaise, flambées au cognac dans une sauce type américaine, la gambas, de par sa taille, est la crevette qui se prête le plus à toutes les fantaisies.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuite à l'eau ou sur les braises d'un barbecue, la gambas accepte de nombreuses préparations. Dès qu'elle change de couleur et devient d'un beau rouge brique, il faut tout de suite arrêter sa cuisson car sinon, elle perd de son moelleux et commence à durcir.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les gambas se conservent environ 2 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Très riche en protéines, la gambas ne contient presque pas de graisse ! Elle est aussi riche en vitamines B, en zinc et en cuivre. Sa consommation est recommandée lors d'un régime amaigrissant.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
93 kcal	21,40 g	0,90 g	59,70 mg	225,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
691,00 mg	0,10 g	280,00 mg	159,00 mg	0,77 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,76 mg	2,11 mg	0,07 mg	0,02 mg	0,07 mg
vitamin B3				
0,96 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Crevettes à la vanille [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Gambas et tomates à la vanille [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Brochettes de la mer [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Gambas poêlées [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Charlotte d'asperges aux gambas, vinaigrette au chorizo [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Croustilles de gambas au miel d'acacia [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Caldillo de congrio (court-bouillon de poisson) [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Brochette de gambas rôties au sésame sauce nioc mam et risotto [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Gambas et saint-jacques façon carbonara et croustillant de parmesan [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Linguine aux gambas et artichauts poivrade [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

demier »

[15]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15168>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15168>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crevettes-la-vanille>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gambas-et-tomates-la-vanille>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-la-mer>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gambas-poelees>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/charlotte-dasperges-aux-gambas-vinaigrette-au-chorizo>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/croustilles-de-gambas-au-miel-dacacia>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/caldillo-de-congrio-court-bouillon-de-poisson>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/brochette-de-gambas-roties-au-sesame-sauce-nioc-mam-et->

risotto

[11] <https://www.qooq.com/recipes/gambas-et-saint-jacques-facon-carbonara-et-croustillant-de-parmesan>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/linguine-aux-gambas-et-artichauts-poivrade>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/gambas?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/gambas?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/gambas?page=3>