

Gambas et saint jacques poêlées

Un plat original et léger pour votre repas de Noël



Préparation :
Cuisson :
Attente :

15
min
5 min
-



Niveau :

Facile

Liste des ingrédients		(pour 6 personnes)
Gambas	12	
Noix de saint Jacques	12	Avec ou sans corail, suivant les goûts.
Marinade à crustacés		
Crème fraîche	30 cl	A remplacer par un yaourt à la grecque pour diminuer les calories

Recette :

- Nettoyer les saint-Jacques.
- Enlever la carapace des gambas, en laissant la queue et la tête (pour la déco)
- Mettre dans un saladier les gambas et la marinade ; bien mélanger et mettre au frais au minimum 30 min.
- Récupérer la marinade et la mettre dans une petite casserole, avec la crème fraîche. Chauffer doucement, sans faire bouillir
- Dans une poêle bien chaude, placer les gambas et les noix.
- Laisser dorer sur feu vif 5 min en retournant à mi-cuisson.

Dressage :

- Disposer rapidement sur les assiettes, ou dans un plat.
- Servir la crème chaude dans une saucière.
- Ce plat peut être accompagné de nouilles chinoises, de [fondue de poireaux](#), ou bien d'une purée de céleri.

■ Vous pouvez utiliser des produits surgelés. Dans ce cas, les faire décongeler doucement au réfrigérateur. Pour les saint jacques, les placer dans un peu de lait pour qu'elles restent bien blanches.