

Gambes amb All i Mel.



Ingrédients pour 4 personnes:

50 gr de Miel de fleurs de Citronnier *Margalef*.
30 ml de sauce Soja.
1 cuil à soupe d'Ail haché.
1 cuil à soupe de Gingembre haché.
500 g de Crevettes crues (pelées et éviscérées si possible).
2 cuil à café d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
De la Ciboule pour la garniture (facultatif).

Préparation:

- Mélanger le miel, la sauce soja, l'ail, et le gingembre dans un saladier de taille moyenne.
- Placer les crevettes dans un grand sac de congélation ou dans un Tupperware.
- Verser la moitié de la marinade sur les crevettes.
- Mélanger bien afin que toutes les crevettes soit enrobées de marinade.
- Laisser mariner les crevettes au réfrigérateur pendant au moins 1h.
- Couvrir et mettre au frais le reste de la marinade pour la prochaine étape.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, sur un feu moyen/vif.
- Mettre les crevettes dans la poêle et verser la marinade.
- Faire cuire les crevettes sur un côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien roses. Ça prend env 45 secondes.
- Puis retourner-les sur l'autre face.
- Verser le reste de la marinade sur les crevettes et laisser mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites, pendant 1 min environ.
- Servir les crevettes avec la marinade réchauffée dans la poêle.

Conseil:

- Servir les crevettes avec du riz et des brocolis cuits à la vapeur.
- Avant de servir, retirer les crevettes de la poêle et réserver.
- Verser le riz cuit à la vapeur dans la poêle pour bien l'enrober de marinade. Et dresser vos crevettes sur un lit de riz accompagnées des brocolis.
- Parsemer de ciboule finement ciselée.