

Fiche recette

NEMS DE GAMBAS, POMME VERTE ET MENTHE FRAÎCHE

Ingrédients

- ◆ 750g de gambas congelées décortiquées

Ingrédients de la pomme Granny Smith

- ◆ 2 grosses pommes Granny Smith
- ◆ 15g d'acide citrique
- ◆ 150g d'eau

Ingrédients de navet long

- ◆ 1/2 navet long

Ingrédients de menthe coriandre soja

- ◆ 1/2 botte de menthe fraîche
- ◆ 1/2 botte de coriandre fraîche
- ◆ 75g de germes de soja



7 personnes



20 minutes



DÉROULEMENT

PRÉPARATION DES GAMBAS

- ◆ Faire décongeler les gambas.
- ◆ Mettre un pique au centre de la gambas dans la longueur.
- ◆ La poêler vigoureusement.
- ◆ Débarrasser et refroidir.
- ◆ Retirer le pique et tailler en deux dans la longueur

PRÉPARATION DE LA POMME GRANNY SMITH

- ◆ Tailler à la mandoline les pommes en fines tranches jusqu'à arriver au cœur.
- ◆ Faire la même chose de l'autre côté.
- ◆ Mettre les tranches dans un mélange d'eau et d'acide citrique pendant au moins 5 minutes puis les débarrasser sur du papier absorbant.

PRÉPARATION DU NAVET LONG

- ◆ Éplucher et tailler le navet en tronçons de 13 cm.
- ◆ Tailler les côtés afin d'obtenir un beau rectangle, puis tailler de fines bandes à la mandoline de 13 cm de long sur 1,5 cm de large (le navet doit être translucide)

PRÉPARATION DE MENTHE CORIANDRE SOJA

- ◆ Effeuillez les bottes de menthe et coriandre.
- ◆ Trier si besoin le soja pour récupérer le soja bien blanc.

MONTAGE ET DRESSAGE

- ◆ Sur un plan de travail bien propre et légèrement humide, tirer une bande d'un film plastique.
- ◆ Disposer en premier lieu la bande de navet long, poser dessus la tranche de pomme. Puis mettre la feuille de menthe, la coriandre, les germes de soja et la demi-gambas.
- ◆ Rouler l'ensemble bien serré.

Dégustez !