



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Papillotes de gambas au gingembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 24 gambas
- 250 gde crème fraîche épaisse
- 2 grosses càs de gingembre en poudre
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- Poivre vert (en bocal, pas sec)

Préparation de la recette :

Décortiquer les gambas, en éliminant le corps.

Couper des carrés de papier sulfurisé, déposer par papillote : 2 cuillères de crème fraîche mélangée au gingembre, puis mettre les gambas les une contre les autres sur la crème.

Répartir sur les gambas le poivre vert (10/15 grains), poser une tranche fine de chaque citron sur l'ensemble, et fermer la papillote.

Enfourner à 240°C (th 8), pendant 7 min environ (pas trop, les gambas doivent rester fermes).