

Réussir ses Gambas Marinées à la Perfection

Préparation et Nettoyage

- Portion recommandée : 150g à 200g de gambas décortiquées par personne pour un plat principal.
- Nettoyage : Retirer systématiquement le boyau noir situé sur le dos à l'aide d'un petit couteau ou d'un cure-dent pour éliminer toute amertume.
- Décongélation : Si les gambas sont surgelées, décongeler impérativement pendant 12 heures au réfrigérateur, puis éponger soigneusement avec du papier absorbant pour que la marinade adhère correctement.

La Marinade Idéale

- Composition : Mélanger un corps gras (huile d'olive), un élément acide (jus de citron, citron vert ou vinaigre) et des aromates (ail haché, persil frais, piment selon vos goûts).
- Temps de repos : Laisser mariner au réfrigérateur entre 30 minutes et 1 heure maximum pour éviter que l'acidité ne cuise prématurément la chair.
- Gestion du sel : Ajouter le sel uniquement au dernier moment, juste avant ou au moment de servir, pour éviter que la chair ne perde son eau et ne change de texture.

Techniques de Cuisson

- À la poêle : Utiliser un mélange d'huile neutre et de beurre pour obtenir une belle coloration dorée sans brûler le beurre.
- Au barbecue ou à la plancha : Privilégier les gambas avec leur carapace pour protéger la chair de la chaleur directe et conserver tout le jus.
- Durée : Cuire 2 à 3 minutes par face à feu vif jusqu'à ce que les gambas deviennent opaques et rosées.
- Sécurité alimentaire : La température interne de sécurité pour les gambas cuites est de 63°C (145°F).