

Cocotte de Gambas aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- ECHALOTE(S)	1
- VIN BLANC SEC	10 cl
- COULIS DE TOMATES	250g
- CIBOULETTE	1 c à soupe ciselée
- PERSIL	1 c à soupe ciselée
- GAMBAS	500g
- AIL EN POUDRE	un peu
- CRÈME FRAICHE	4 c à soupe
- POIREAUX ENTIERS	1
- CAROTTE(S)	2
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Hachez finement l'échalote. Faites de même avec le poireau.
- Epluchez et coupez les carottes en tous petits dés. Faites-les cuire 4 minutes au micro-onde sous un film alimentaire dans 2 c à soupe d'eau avec un peu de sel.
- Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile et faites-y fondre l'échalote et le poireau sans colorer. Ajoutez les carottes cuites.
- Arrosez de vin blanc, puis laissez cuire à découvert pendant 5 minutes.
- Incorporez alors les herbes et le coulis de tomates. Salez et poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à demi-couvert.
- D'un autre côté, retirez les carcasses des gambas et faites-les revenir dans de l'huile chaude. Ajoutez un peu d'ail, sel et poivre.
- Lorsqu'elles deviennent rouges, ajoutez-les à la préparation aux légumes.
- Ajoutez enfin la crème fraîche et poursuivez la cuisson encore 5 minutes.
- Servez sans attendre.