

Ingrédients

Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 3 personnes en plat complet :

- 800 g de **gambas** (<https://www.papillesetpupilles.fr/recettes/gambas/>) crues entières non décortiquées
- 700 g de **courgettes** (<https://www.papillesetpupilles.fr/recettes/courgettes/>) (2 courgettes)
- 75 g de tomates confites à l'huile
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron bio (zeste et jus)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 feuilles de basilic
- 1 cuillère à café de sauce Sriracha (<https://www.papillesetpupilles.fr/2016/10/sauce-sriracha.html/>) si vous aimez les plats bien relevés, ou 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 2 pincées de sel

Préparation

Décortiquez les gambas en retirant les têtes et les carapaces. Si besoin, incisez légèrement leur dos et enlevez le petit boyau noir. Lavez les courgettes, ôtez les extrémités puis coupez-les en cubes d'1 cm de côté. Égouttez les tomates confites et coupez-les en lanières ou en morceaux. Pelez et hachez finement les gousses d'ail. Prélevez le zeste d'un demi-citron puis pressez-le. Lavez et ciselez le basilic.



Gambas crues



Gambas crues décortiquées



Tomates confites et ail

Versez **2 cuillères à soupe d'huile d'olive** dans une grande poêle ou une sauteuse et faites-la bien chauffer. Ajoutez les courgettes et faites-les cuire **8 à 10 minutes à feu vif**, en mélangeant régulièrement. Elles doivent être cuites mais encore légèrement fermes et surtout bien dorées par endroits. Ne les faites pas trop cuire : la courgette façon serpillère, on peut s'en passer #Han.



Courgettes crues coupées en dés



Dés de courgettes cuits

Salez bien les courgettes, retirez-les de la poêle et réservez-les dans une assiette.

Versez la dernière cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle, ajoutez les gambas et faites-les cuire rapidement, environ **2 à 3 minutes selon leur taille**, en les retournant à mi-cuisson. Elles doivent devenir roses et opaques tout en restant bien tendres.

Ajoutez l'ail haché puis la **sauce Sriracha** ou le **piment d'Espelette** et poursuivez la cuisson pendant une trentaine de secondes.

Remettez les courgettes dans la poêle, ajoutez les tomates confites ainsi que **le jus et le zeste du demi-citron**. Mélangez délicatement et laissez chauffer encore 1 minute, juste le temps que tous les ingrédients soient bien chauds.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire. Les courgettes ont besoin d'être suffisamment salées pour que le plat ne soit pas fade. Ajoutez enfin le basilic ciselé et servez immédiatement.



©Papilles & Pupilles

Gambas poêlées aux courgettes