

# Keftas de gambas et compotée de tomates

Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min  
Haut : mini  
Bas : maxi  
Inversion : 15 min

## Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base\*** + la grille

## Pour les keftas :

- 500 g de queues de crevettes ou gambas crues décortiquées
- 1 échalote
- 1 botte de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de fécule de pommes de terre
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1/2 cuillère à café bombée de curry
- 3 gousses d'ail

## Pour la compotée de tomates :

- 5 tomates fraîches
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 bouquet de sauge
- 1 gousse d'ail
- 2 poivrons rouges

## \*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez une dizaine de keftas en ajoutant un tiers des ingrédients. Cuisson : 40 min

## Préparation :

- 1 Comptée de tomates :**  
Mélangez les tomates coupées en quartiers, le concentré de tomates, le miel, la sauge, l'ail écrasé et les poivrons coupés en cubes. Versez cette préparation dans la cocotte.
- 2 Préparation des keftas :**  
Décortiquez les queues de crevettes crues et mixez ensemble l'échalote, la coriandre, l'huile de sésame, les gousses d'ail, la sauce soja et le curry.
- 3** Mélangez cette purée avec la fécule de pomme de terre et le garam masala. Formez 6 boudins réguliers et insérez un pique en bois. Installez la grille position haute sur les tomates, mettez une feuille de papier cuisson et déposez vos keftas dessus.
- 4** Fermez et mettez en cuisson.

**Atouts nutrition :** les gambas, riches en protéines et pauvres en matières grasses, sont source de vitamines B12, B3, de sélénium et de phosphore ce qui en fait un aliment de choix. De plus, la teneur en oméga 3 des crevettes a un effet bénéfique sur la santé cardio-vasculaire.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire