

Petites brioches vapeur aux gambas

CUISSON COMBINÉE

Préparation : 30 min - Pour la pâte : 6 h de repos
Cuisson : 45 min
Haut : maxi 20 min puis mini
Bas : maxi
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 12 petites brioches
Utilisez la grande cocotte*
+ grille

- Pâte briochée (recette page 66)

Garniture et sauce

- 12 gambas entières (fraîches ou décongelées)
- 1 oignon
- 400 g de sauce de tomates cuisinées
- 2 étoiles de badiane
- 15 cl ou 150 g d'eau
- 10 g de fécule de maïs
- 25 g de gingembre frais
- 1 bouquet garni
- 20 g de miel
- 10 g de sauce de soja
- 1 gousse d'ail
- ½ bottet de coriandre fraîche
- Piment d'Espelette

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 35 min - Inversez à mi-cuisson.

Préparation :

- 1 Décortiquez les gambas, réservez les chairs puis déposez les carapaces et les têtes dans la cocotte. Ajoutez l'oignon ciselé, la sauce tomates, la badiane, la fécule de maïs délayée dans l'eau froide, le bouquet garni, la sauce soja, le miel, l'ail écrasé et le gingembre.
- 2 Mettez la grille position haute avec du papier cuisson. Coupez les gambas en morceaux et assaisonnez-les avec la coriandre ciselée.
- 3 Séparez votre pâte en 12 boules et garnissez-les avec les gambas. Déposez-les sur le papier cuisson. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 4 **Sauce :** au terme de la cuisson, filtrez le jus de cuisson en pressant les têtes et les carapaces puis rectifiez le goût avec le piment d'Espelette.
- 5 Dégustez les brioches en les trempant dans la sauce.

Note du chef : cet appareil de cuisson permet de cuire des brioches avec le fumet des crustacés !!

Atouts nutrition :

Antioxydants page 70

Fibres page 71

Protéines page 72

Pour accompagner les brioches, vous pouvez réaliser une salade de saison avec de la mâche, qui contient du bêta-carotène et de la vitamine B9 puis des carottes râpées pour leur teneur en fibres et en antioxydants.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1312 kJ / 314 kcal	15,7 %
Protéines	20 g	40 %
Lipides	11,8 g	16,8 %
Glucides	30,3 g	11,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal