

Gambas Flambées au Pastis : La Recette Inratable

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de grosses gambas crues, décortiquées et déveinées
- 4 cl de Pastis de qualité
- 3 gousses d'ail frais, finement hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- Sel fin et poivre du moulin
- Une pincée de piment d'Espelette (optionnel)

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
- Déposez les gambas dans la poêle et saisissez-les pendant 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent bien roses.
- Ajoutez l'ail haché et faites revenir 30 secondes en remuant pour libérer les arômes sans le brûler.
- Versez le Pastis dans la poêle et procédez au flambage avec précaution (éloignez-vous de la hotte aspirante).
- Laissez réduire la sauce pendant 1 minute afin que les sucs caramélisent légèrement avec l'anis.
- Saupoudrez de persil frais et de piment d'Espelette, rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.

Conseils du chef et digestion

- L'anis, composant principal du Pastis, est traditionnellement utilisé pour ses vertus digestives et son action apaisante sur le transit.
- Pour un repas équilibré, accompagnez ces gambas d'un riz basmati ou d'une poêlée de légumes croquants pour apporter des fibres.
- Veillez à bien flamber l'alcool pour ne conserver que les arômes anisés, ce qui rend le plat plus léger pour la digestion.
- Servez ce plat chaud, idéalement dans des assiettes préchauffées pour maintenir la texture tendre des gambas.