Gambas marinées au citron vert et aux herbes

Pour 6 personnes Préparation: 25 min + marinade 1 h Cuisson: 5 min Difficulté: très facile Budget: cher

Ingrédients

- 30 gambas crues
- 1 oignon rouge
- 3 citrons verts
- 2 cm de
- gingembre frais
 1 petit bouquet
- de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 3 c.s. d'huile d'olive
- 2 c.s. de nuoc-mâm
- Sel, poivre blanc du moulin

Préparation

- 1. Râpez les zestes des citrons verts, pressez leur jus. Rincez, séchez et ciselez la coriandre (feuilles et tiges). Epluchez et ciselez l'oignon et l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Mettez le tout dans un plat creux. 2. Retirez les têtes des
- gambas. Mettez-les dans le plat. Ajoutez l'huile d'olive, le nuocmâm, salez, poivrez et remuez. Laissez mariner au moins 1 heure au frais sous film alimentaire.
- **3.** Faites chauffer une plancha ou un barbecue. Egouttez et piquez les gambas sur des brochettes en bois, puis faites-les griller *5* minutes.
- **4.** Servez aussitôt avec le reste de marinade et des quartiers de citron.



GOURMAND CROQUANT PAR JENNIFER SEGUI

VIN ET BALADE Marcher, s'émerveiller, s'instruire et... goûter. Tout cela est possible grâce à un nouvel itinéraire oenotouristique, proposé dès maintenant dans le vignoble chablaisien. A mi-chemin entre montagne et vallée, et les gares d'Aigle et d'Ollon, le promeneur se laisse guider par l'appli gratuite Vaud Guide. Des questions sur le vin et la vigne, des photos à prendre, des tas d'infos, des dégustations chez les producteurs... tout cela se fait au rythme de chacun sur 9,8 km de parcours.

Balade oenotouristique Chablais AOC.

chablais-aoc.ch



délicieux filets de perche meunières au bord du lac, ça fait toujours son petit effet. Seul point noir: la provenance parfois douteuse, et plus ou moins traçable de ces poissons que l'on suppose trop souvent, et à tort, autochtones. Pour assurer une provenance 100% helvétique, la ferme d'élevage Valperca propose une élaboration de ces produits sur sol suisse, de l'œuf aux filets. Pas d'antibiotique, pas de médicaments et de la bonne eau de source valaisanne assurent une belle qualité à cette perche Loë. Et, nouveauté, on va tout bientôt pouvoir commander nos filets, frais ou fumés, via la boutique en ligne de l'entreprise.

lapercheloe.ch

LA GLACE QUI REND FOU Sur les

blogs healthy ou sur Pinterest, leurs couleurs gourmandes nous font furieusement envie, surtout par ces températures caniculaires. Les *paletas*, ces glaces à l'eau et aux fruits inventées au Mexique, ont désormais leur version romande. Composés des meilleurs ingrédients, ces bâtonnets gourmands se déclinent en version fraise, pêche, citron mais aussi mojito ou encore sangria. Fabriquées à Savigny, non loin de Lausanne, on ne peut, pour l'instant, les commander que via le site.

Paletaloca.ch