

# Sublimer vos gambas : les secrets des marinades et cuissons parfaites

---

## Les fondamentaux de la marinade

- Ratio idéal : Respectez toujours 3 doses de matière grasse (huile d'olive, sésame) pour 1 dose d'élément acide (citron, vinaigre).
- Temps de repos : Laissez mariner entre 30 minutes et 1 heure au réfrigérateur pour préserver la texture de la chair.
- Variante asiatique : Réduisez le temps de marinade à 20 minutes maximum, car la sauce soja est très salée et peut durcir la chair.
- Sécurité : Ne réutilisez jamais la marinade ayant servi aux gambas crues sans l'avoir fait bouillir au préalable pendant au moins 1 minute.

## Préparation et cuisson maîtrisée

- Séchage : Épongez impérativement les gambas avec du papier absorbant après la marinade pour favoriser la caramélisation plutôt que la vapeur.
- Cuisson à la poêle : Saisissez 2 à 3 minutes par face à feu vif jusqu'à ce que la chair soit opaque et recourbée en forme de 'C'.
- Température interne : Visez une température de 63°C (145°F) pour une cuisson sécuritaire.
- Gestion des aromates : Privilégiez l'infusion de l'ail et du gingembre dans l'huile plutôt que de laisser les morceaux sur la chair pour éviter qu'ils ne brûlent.

## Astuces pour le barbecue

- Protection : Gardez les carapaces sur les gambas entières pour protéger la chair de la chaleur directe et conserver le moelleux.
- Brochettes : Faites tremper vos piques en bois dans l'eau froide pendant 30 minutes avant usage pour éviter qu'elles ne brûlent.

## Inspirations de marinades

- Marinade Classique : Huile d'olive, jus de citron jaune, ail haché et persil plat.
- Marinade Asiatique : Sauce soja, gingembre frais râpé, miel, huile de sésame et ail.