Poireaux "baguette", vinaigrette de poissons fumés et d'herbes fraîches

PRINTEMPS POISSON PALEO

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 24 poireaux "baguette"
- 100g de haddock
- 100g de truite fumée
- Herbes fraîches : coriandre, persil, cerfeuil
- 100g d'huile d'olive douce
- Jus d'un demi citron ou d'un citron entier

- Sel gris de mer, Piment d'Espelette

1. Versez 10cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, lavez et parez les poireaux. Conservez le haut des feuilles vertes pour un autre usage (je les émince et les cuis au Vitaliseur quelques minutes avant de le conserver au frais pour en faire un plat le lendemain : soupe, tarte de légumes, ...).
3. Dès que l'eau bout, déposez les poireaux dans le panier du Vitaliseur, au-dessus de l'eau bouillante et laissez cuire entre 3 et 6 minutes, cela dépendra essentiellement de leur diamètre. Vérifiez leur cuisson en le piquant avec la pointe d'un couteau.
4. Déposez-les dans un récipient plat pour qu'ils puissent refroidir.
5. Coupez les poissons fumés en dés de taille similaire, puis hachez au couteau les bouquets d'herbes fraîches et réunissez-les dans un saladier. Versez l'huile et du jus de citron et goûtez. Attention au sel, les poissons sont bien salés et il vaut peut-être mieux saler les poireaux que la sauce.
6. Dressez les assiettes en répartissant les poireaux, puis la sauce.

Les poireaux "baguette" arrivent avec le printemps, ils sont délicieux, pas piquants du tout, très fondants et presque sucrés. Leur saveur un peu douce est ici relevée par une vinaigrette aux poissons fumés et aux herbes. Bien sûr, vous utiliserez poissons fumés et herbes que vous préférez.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte