

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Gaspacho de petits pois et rillettes de poisson



[mag 22 chef poisson](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 à 10 min**

### Ingrédients

**Pour 4 personnes**

- 1 kg de petits pois
- Sel fin
- Poivre noir du moulin
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 200 g de filets de poisson (cabillaud, saumon, merlu, sardine, etc.)
- 2 brindilles de thym
- 1 feuille de laurier
- 5 cl de crème de soja

- 2 g de wakamé
- 1 citron jaune

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites cuire les petits pois sur le tamis du Vitaliseur pendant 4 minutes. Faites-les refroidir dans une eau glacée.
3. Dans un bol mixez les petits pois avec le sel, le poivre et l'huile d'olive. Vous pouvez détendre le gaspacho avec un peu d'eau ou du lait de soja si le mélange vous semble trop épais.
4. Sur le tamis du Vitaliseur, déposez les filets de poisson parsemés de thym et de laurier. Assaisonnez. Laissez cuire 5 minutes environ, selon l'épaisseur du poisson. Laissez refroidir.
5. Dans un saladier écrasez le filet de poisson, ajoutez la crème de soja, le wakamé, les zestes et jus du citron. Assaisonnez à votre convenance et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène. 6. Dans un ramequin, versez le gaspacho et déposez délicatement une quenelle de rillettes de poisson. Servez bien frais.

*Une recette issue du magazine 95° #22 (septembre-octobre) spécial iode et lectines. Cette entrée réalisée par le chef Julien Gasté est rapide et facile à préparer !*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram