Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Maquereau et petits légumes

Imprimer

Commenter

Préparation: **5/10**

Ingrédients
2

- 1 beau maquereau
- 4 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 citron
- Quelques feuilles de thym et romarin
- Eventuellement un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau et portez-la à ébullition.
2. Déposez le poisson et les légumes lavés et coupés en dés.
3. Cuisez une vingtaine de minutes environ. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau dans les dés de pommes de terre. S'ils sont cuits le reste le sera également.
4. Savourez chaud, ou froid le lendemain, après avoir levé les filets du maquereau. Versez un filet de jus de citron et/ou d'huile d'olive.
5. N'oubliez pas d'ôter les feuilles de thym et romarin.

Pour un repas léger, complet et savoureux pour faire le plein de nutriments !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte