Filet de cabillaud et sa ratatouille à l’avocat

Recette été chef paléo

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud (180 g par personne)
- 2 oignons frais
- 1 avocat
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 1 grosse pomme de terre

- 4 tomates cerises
- 1 citron conflit
- 5 gousses d'ail
- 1 grosse pincée de cumin
- 1 grosse pincée de coriandre en poudre
- 1 vingtaine de petites cosses de petits pois
- QS d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez la pomme de terre et l'aubergine, puis coupez-les, ainsi que le poivron, en lamelles.
3. Tapissez le tamis du Vitaliseur avec les lamelles de pomme de terre, puis celles d'aubergine et enfin celles du poivron.
4. Ajoutez l'avocat pelé, dénoyauté et coupé en deux, les tomates cerises, l'ail et les oignons coupés en rondelles pas trop fines. Faites cuire pendant 10 minutes.
5. Ajoutez sur le tamis du Vitaliseur le cabillaud, les cosses de petits pois et le citron confit coupé en tranches. Prolongez la cuisson de 5 minutes.
6. Récupérez l'ensemble des légumes. Réservez les petits pois, le citron et le poisson.
7. Déposez le reste des légumes dans un saladier et hachez-les grossièrement au couteau. Ajoutez le cumin, la coriandre et un filet d'huile d'olive. Mélangez à la cuillère. Salez, poivrez.
8. Placez dans un emporte-pièce de la ratatouille puis le poisson. Terminez par une rondelle de citron et quelques cosses de petits pois.

Cette recette a été réalisée par le chef Adel ben Nessib pour le magazine d'été 2018 (juillet août).
Il a revisité la traditionnelle ratatouille pour obtenir un parfait mélange !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises