

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Sars sauce vierge



[poisson mag 27 été](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 Sars moyens
- 150 g de tomates
- 100 g de courgettes
- 100 g de poivrons
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons nouveaux
- Citron vert

- Quelques branches de thym
- QS d'huile d'olive Sel

1. Demandez à votre poissonnier de vous préparer les sars en filets sans la peau.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Coupez tous les légumes en petites dés et écrasez les gousses d'ail. Déposez dans la soupière en céramique avec de l'huile d'olive à hauteur et un peu de thym. Déposez le bol sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson à feu très doux.
4. Salez et zestez avec le citron le poisson. Laissez reposer 10 minutes.
5. Déposez les filets sur la sauce dans la soupière et laissez cuire 5 minutes.
6. Servez.

Cette recette de Marion KAPLAN a été revisitée par le Chef Arnaud Tabarec pour le magazine édition spéciale #27 juillet août 2020

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](#)