Le fameux "Fish & Chips" revisité en version saine

Imprimer
Commenter

Préparation: **20**

Ingrédients
2

- 2 pavés de saumon
- 2 patates douces
- 2 c. à. s. d’huile d’olives

- 1 c. à c. de romarin sec
- sel, poivre
- Pour la sauce :
- 150 ml de sauce soja / amande cuisine liquide
- 2 c. à. c. de moutarde
- 2 c. à. s. de jus de citron
- 2 c. à. s. de câpres / cornichons haché(e)s
- 2 c. à. s. de ciboulette fraîche finement ciselée
- sel, poivre

1. Préparer la sauce en mélangeant énergiquement tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et homogène. Réserver au frais.
2. Versez 10cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
3. Epluchez les patates douces et les couper en forme de frites assez grosses.
4. Dès que l'eau bout, déposez les "frites" dans le panier du Vitaliseur et cuisez-les 10 minutes.
5. Feu éteint, continuez avec la cuisson du saumon pour 5 minutes ou plus, en fonction de son épaisseur et de sa température de départ.
6. Dans un saladier, mélanger les frites avec l'huile et les condiments.
7. Disposez les frites (en évitant qu'elle se touchent) sur du papier sulfurisé et finaliser leur cuisson pendant 5 minutes sur chaque côté dans un four préchauffé à 180°C.
8. Servir le fish'n chips bien chaud avec la sauce tartare. On peut l'accompagner d'une salade verte ou de crudités, de type colesaw. Un plat simple, convivial et équilibré.
9. Cuite à la vapeur douce, la patate douce est... encore plus douce pour les intestins (anti-inflammatoire), pour la peau (béta-carotène), pour tout le corps ! Riche en anti-oxydants, vitamines, minéraux et fibres, avec un index glycérique plus faible que la pomme de terre, elle rend les frites délicieuses et saines !
10.

Le symbole du fast-food britannique, revisité en dîner « sage » et convivial : pavé de saumon, frites de patate douce, à tremper dans une délicieuse sauce tartare végétale.

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