

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Pavés de lieu jaune et son émulsion roquette-pastèque



MAG#10 AUTOMNE PALEO CHEF RAPIDE

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 pavés de lieu jaune
- 4 petites carottes
- 4 petites courgettes nouvelles
- 20 g de gingembre confit
- 4 spaghettis de la mer
- 12 algues nori
- Quelques feuilles de roquette sauvage (80 feuilles environ)
- 200 g de pastèque
- Huile d'olive Sel

1. Nettoyez les légumes et taillez-les en fines tagliatelles, puis réservez.
2. Préparez la sauce en plaçant les feuilles de roquette et la pastèque découpée en cubes dans un mixeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Ajoutez un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Réservez au frais.
3. Taillez le gingembre confit en tous petits cubes. Réservez.
4. Sur une planche dépliez les feuilles de nori fraîches de façon à pouvoir en recouvrir le poisson. Placez le poisson (préalablement salé, légèrement) dessus et recouvrez avec l'algue nori pour le chemiser entièrement. Recommencez l'opération pour chacun des pavés.
5. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau. Déposez les tagliatelles de carottes et de courgettes sur le tamis. Découpez les spaghettis de mer en plusieurs tronçons d'environ 10 cm de long. Posez-les sur le lit de tagliatelles. Déposez le poisson dessus et faites cuire pendant 4 minutes.
6. Émulsionnez la sauce avec un mixeur plongeant. Dressez l'assiette en ajoutant le gingembre et la sauce. Servez chaud.

*Recette de François Pasteau du Restaurant L'Epi Dupin
Plus de recettes japonisante dans le magazine n°10.*

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

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram