Emietté de lieu jaune sur son lit de pommes

MAG#7 PRINTEMPS POISSON PALEO CHEF

Imprimer

Commenter

Préparation: **40 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 150 g lieu jaune (filet)
- 50 g d’échalotes ciselées
- 50 g d’amande en bâtonnets
- 10 g gingembre en brunoise
- 1 petite gousse d’ail
- 1⁄2 citron vert
- 1⁄2 citron jaune
- 5 feuilles d’estragon

- 5 feuilles de coriandre
- 2 feuilles de menthe
- 2 pommes fruits curry

1. Mettre ¼ d'eau à bouillir dans la cuve du Vitaliseur. Une fois que l'eau bout depuis 1 à 2 minutes, poser les filets de lieu jaune sur le tamis et laisser cuire 8 à 10 min (il faut qu'il soit bien cuit).
2. Enlever la peau (si nécessaire), puis émietter les filets de lieu jaune. Réserver dans un bol. Placer l'échalote sur le tamis et laissez cuire 1 min .
3. Mélanger le lieu jaune émietté et l'échalote. Réserver et laisser refroidir Faire torréfier les amandes en bâtonnets au four
4. Pendant ce temps, faire la brunoise de gingembre, ciseler l'estragon, la menthe et la coriandre puis ajouter un zeste de citron à la préparation.
5. Eplucher, tailler et couper en quartiers les pommes et conserver la peau. Les poêler avec un trait d'huile d'olive puis en fin de cuisson ajouter le curry. Réserver et laisser refroidir.
6. Dans le bol, mélanger avec la chair du lieu jaune : l'échalote, la brunoise de gingembre, les amandes en bâtonnets, le jus des citrons et les herbes fraiche.
7. Placer dans une assiette un cercle à pâtisserie de 8 cm. Cercler les pommes, mettre le mélange de poisson sur le dessus. Poser l'assiette sur le tamis et laisser réchauffer au Vitaliseur pendant 10 minutes.
8. Une fois réchauffée, dresser la préparation au centre de l'assiette et accompagner de pousses de salade et d'épluchures de pommes déshydratées.

Cette recette zéro déchet du chef François Pasteau de l'Epi dupin est également disponible dans le magazine n°7.

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