

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Pot-au-feu de la mer, version pho



PRINTEMPS POISSON PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

### Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 morceaux de 50 g de cabillaud
- 200 g de coques
- 100 g de haddock fumé
- 200 g de moules de bouchots
- 4 langoustines
- 4 petits encornets
- 2 filets de merlans
- 4 crevettes bouquet bio
- 2 filets de rougets

- 1 bâton de citronnelle
- 1 botte de coriandre
- 1 carotte jaune
- 1 de carotte
- 1 courgette
- 100 g de petits pois
- 100 g mini asperges
- 100 g de pois gourmand
- 1 mini blette
- 200 g de brocolis
- 1 combava
- 1 botte de basilic thaï
- 1 botte de ngo-nga (herbes pour pho)
- ½ l de fumet de poisson ou bouillon de légumes clair

1. Pour préparer le poisson, nettoyez les coquillages et l'encornet, taillez les filets de poisson en 4 morceaux et l'encornet en lanières.
2. Pour préparer les légumes, épluchez les carottes et les petits pois, taillez les brocolis en petits bouquets, effeuillez la blette, taillez les légumes (carottes, courgette) avec votre économe ou une mandoline en fines lamelles.
3. Faites cuire tous les légumes en les gardant croquants, puis mettez-les une fois cuits dans 4 assiettes creuses.
4. Réalisez le bouillon parfumé : faites bouillir le bouillon de poisson ou de légumes, puis ajoutez la coriandre, le basilic thaï, 4 branches de ngo-nga et un peu de zeste de combava. Recouvrez d'un papier film, arrêtez le feu et laissez infuser 10 min, puis passez le bouillon dans une passette fine.
5. Réalisez la cuisson des coquillages et des poissons : mettez la citronnelle dans le fond du Vitaliseur, émincez le basilic thaï et 4 branches de ngo-nga, déposez le poisson et les coquillages par-dessus.
6. Faites bouillir l'eau du Vitaliseur et mettez le panier de poisson à cuire 4-5 min, pas plus.
7. Pour la finition et le dressage repassez vos légumes à la vapeur, déposez-les dans les assiettes, avec les poissons et coquillages par-dessus, versez le bouillon chaud dans le fond de l'assiette, parsemez d'un peu de fleur de sel et un peu de zeste de combava.

*Cette recette a été réalisée par le Chef Stéphane Gabrielly. Une recette saine et pleine de fraîcheur !*

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](#)

