Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Maquereau entier et ses légumes croquants

MAG#2 PRINTEMPS POISSON

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

Ingrédients pour le poisson

- 1 maquereau
- Environ 400 g de légumes nouveaux

Ingrédients pour la sauce asiatique

- Gingembre frais
- Citronnelle fraîche (facultatif)
- 3 oignons nouveaux (ou cébettes)
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 5 c. à s. de tamari
- 1 c. à s. de miso blanc
- 1/2 citron

Pour décorer
- Quelques branches de coriandre fraîche, des fleurs comestibles.

1. Demandez à votre poissonnier de vider un maquereau bien frais. Puis choisissez de jolis petits légumes, car si votre plat est beau, il se digérera mieux !
2. Faites bouillir de l'eau dans la cuve de votre Vitaliseur. Dans le tamis, placez en premier les légumes les plus longs à cuire (pommes de terre, navets, choux), puis le poisson (10 à 15 min de cuisson) et quelques minutes après, les légumes plus rapides (kale, radis, petits pois frais...).
3. Lorsque tous vos jolis légumes sont croquants et le poisson bien tendre, retirez-les du tamis.
4. Pendant ce temps, émincez finement le gingembre frais, la citronnelle et les cébettes (j'aime bien séparer le vert du blanc).
5. Dans une petite casserole ou au bain-marie (dans la soupière), faites chauffer le tamari, le sirop d'érable, le gingembre et les cébettes. Lorsque le mélange épaissit un peu, coupez le feu et ajoutez le jus de citron frais, le miso blanc et mélangez bien.
6. Dressez dans une assiette, en plaçant joliment votre poisson recouvert de coriandre, puis les légumes, et en finissant par la sauce et les fleurs.
7. Astuce : s'il vous reste de la chair de poisson, faites-en des rillettes le lendemain. Cette recette est très bonne aussi avec des sardines ou des rougets ! Vous pourrez alors mettre dans le tamis des tomates et des courgettes avec un bouquet garni.

Le maquereau fait partie des poissons les plus riches en oméga-3 ! Il est plein de vitamine D et contient des minéraux intéressants comme le fer et le sélénium. Recette tirée du mag n°2 réalisée par Angèle Ferreux-Maeght, naturopathe, chef de cuisine saine, créatrice de la Guinguette d'Angèle et adepte du Vitaliseur de Marion depuis le début !

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