Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Gaspacho de petits pois et rillettes de poisson

mag 22 chef poisson

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 à 10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 kg de petits pois
- Sel fin
- Poivre noir du moulin
- 3 c. à s. d’huile d’olive
- 200 g de filets de poisson (cabillaud, saumon, merlu, sardine, etc.)
- 2 brindilles de thym
- 1 feuille de laurier
- 5 cl de crème de soja
- 2 g de wakamé
- 1 citron jaune

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites cuire les petits pois sur le tamis du Vitaliseur pendant 4 minutes. Faites-les refroidir dans une eau glacée.
3. Dans un bol mixez les petits pois avec le sel, le poivre et l'huile d'olive. Vous pouvez détendre le gaspacho avec un peu d'eau ou du lait de soja si le mélange vous semble trop épais.
4. Sur le tamis du Vitaliseur, déposez les filets de poisson parsemés de thym et de laurier. Assaisonnez. Laissez cuire 5 minutes environ, selon l'épaisseur du poisson. Laissez refroidir.
5. Dans un saladier écrasez le filet de poisson, ajoutez la crème de soja, le wakamé, les zestes et jus du citron. Assaisonnez à votre convenance et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène. 6. Dans un ramequin, versez le gaspacho et déposez délicatement une quenelle de rillettes de poisson. Servez bien frais.

Une recette issue du magazine 95° #22 (septembre-octobre) spécial iode et lectines. Cette entrée réalisée par le chef Julien Gasté est rapide et facile à préparer !

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