

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Parmentier de Rougets



MAG#3 ETE POISSON

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 120 g de riz noir complet
- 2 patates douces
- 1 c. à c. de curcuma
- 50 ml de crème végétale de riz (soit ¼ de brique)
- 8 filets de rouget
- Huile d'olive
- 1 pincée de sel complet
- 1 pincée de paprika

- 4 c. à c. de tapenade

1. Mettez le riz à tremper la veille au soir dans une eau de source et faites-le cuire dans la soupière du Vitaliseur le lendemain (30 min pour un grain ferme et croquant).
2. Épluchez les patates douces, coupez-les en morceaux, rincez-les à l'eau claire puis faites-les cuire dans le tamis du Vitaliseur 15 à 20 min. Lorsque la chair est tendre, écrasez-la à la fourchette avec 1 c. à c. de curcuma et 100 ml de crème de riz (ne mixez pas afin d'obtenir un « écrasé » et non une purée trop lisse).
3. Faites cuire au Vitaliseur les filets de rouget (3 à 5 min).
4. À l'aide d'un cercle métallique, disposez au fond d'une assiette le quart de l'écrasé de patates douces, puis une couche de riz noir (tassez doucement).
5. Disposez 2 filets de rougets par-dessus, arrosez d'un petit filet d'huile d'olive vierge première pression à froid. Ajoutez 1 pincée de sel + 1 pincée de paprika. Déposez à côté 1 c. à c. de tapenade.
6. On peut décorer le plat à l'aide de quelques dés de patate douce, d'un mélange de graines de courge, tournesol et lin doré, et de fleurs comestibles... Bon appétit !

La recette de Magali du blog roulemagalette.blogspot.fr, est également disponible dans le magazine n°3.

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