Queue de lotte sur fondue de poireaux à l'huile de thé

poisson mag 10

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 4 morceaux de queue de lotte ou de joues de lotte (ou 4 filets de rascasse)
- 3 petits poireaux
- Huile d'olive à convenance
- 8 g de thé vert (japonais Gyokuro)
- 1 c. à c. rase de curry vert
- Quelques baie de sansho (ou poivre en grain)
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

- Quelques fleurs de pensées ou autres fleurs comestibles

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Dans un bol, mixez le thé vert et le mélangez-le avec une pointe de curry vert et couvrez d'huile d'olive. Réservez.
2. Après avoir soigneusement lavé les poireaux, découpez-les en rondelles et réservez-les dans un bol.
3. Placez les bols d'huile de thé et de poireaux sur le tamis du Vitaliseur et laissez cuire 4 minutes et réservez juste les poireaux.
4. Alors que le bol d'huile est toujours sur le tamis, déposez le poisson à côté, sur le tamis du Vitaliseur.
5. Faites cuire 3 minutes pour obtenir un poisson nacré.
6. Ciselez la coriandre et dressez.
7. Déposez délicatement sur le bord d'une assiette le poisson. Placez les rondelles de poireaux sur l'autre moitié de l'assiette. Arrosez d'huile de thé et de curry. Saupoudrez la coriandre ciselée, quelques tours de moulin de baie sansho (et du sel si vous le désirez). Ajoutez quelques fleurs comestibles pour le décor final.

Sandra Dunand-Dalloz : Je n'ajoute volontairement jamais de sel à ma cuisine. Chacun est libre de le faire ensuite à l'assiette avec un sel rose ou bleu des montagnes du Pakistan ou de l'Himalaya. Cela permet de le doser avec parcimonie et élégance.

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