Soufflés de truite aux 3 saveurs

gâteau soufflé poisson sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 600 g de truite saumonée
- 1/2 pot d'œufs de truite
- 4 œufs (bio ou de la filière Bleu-blanc-cœur)
- 250 g de crème fraîche de brebis
- 1 c. à c. de concentré de tomate
- 1 pincée de paprika
- 1 c. à c. de curry

- QS de sel rose de l'Himalaya

1. Salez la truite 5 minutes avant de la faire cuire.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Faites cuire la truite sur le tamis du Vitaliseur pendant 5 à 6 minutes. Une fois cuite, enlevez la peau et placez-la dans un blender avec les œufs, la crème fraîche et le sel, au goût.
4. Beurrez les compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur. Versez uniformément la préparation. Dans un des compartiments ajoutez du paprika et du concentré de tomate. Remuez bien afin d'harmoniser les arômes. Mettez le curry dans le deuxième compartiment et remuez.
5. Placez les trois compartiments sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson.
6. Servez immédiatement avec une salade d'épinard, de mâche ou de roquette.

Les conseils de Marion Kaplan pour déguster sa recette cétogène :
Vous pouvez servir ces soufflés froids, mais ils retomberont un peu. La truite est un poisson peu pollué. Elle vous apportera des omégas 3 sans crainte des métaux lourds. Une petite sauce vierge peut très bien accompagner ce plat, ou une sauce beurre citronnée ; à vous de choisir !

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