

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Pavé de lieu jaune en deux cuissons et risotto de chou-fleur



MAG#4 AUTOMNE POISSON CHEF PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 pavés de lieu jaune de 150 g chacun
- 4 couteaux
- 1 kg de coques
- Marinade : 4 c. à s. d'huile d'olive - 1 citron jaune - 3 branches de thym - 3 branches de sarriette

- Sauce : 1 c. à s. de purée d'ail - 1 jaune d'œuf - 15 cl d'huile d'olive - Sel fin - Poivre du moulin - 1 pincée de curcuma
- Légumes : 100 g de petits pois - 1 chou-fleur - 100 g de pois gourmands - 4 mini carottes - 5 branches de sarriette - 10 cl de crème végétale - 1 c. à s. d'huile d'olive

1. Demandez à votre poissonnier de vous préparer 4 pavés de lieu jaune désarêtés et écaillés. Réalisez une marinade instantanée, avec l'huile d'olive, le jus de citron jaune, le thym et la sarriette. Déposez les pavés de lieu jaune dans la marinade.
2. Faites chauffer la poêle ou la plaque à grillade et quand celle-ci est bien chaude, déposez dessus les pavés de lieu jaune afin de les marquer. Ceci fait, retirez-les et réservez.
3. Réalisez l'aïoli : dans un petit saladier, mélangez la purée d'ail et le jaune d'œuf. Montez la sauce comme une mayonnaise avec l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais.
4. Écossez les petits pois, épluchez les mini carottes, lavez les pois gourmands. Retirez les feuilles du chou-fleur, puis détachez du cœur les sommités. Coupez les petites fleurs de chaque sommité de la taille d'un grain de riz.
5. Mettez à cuire au Vitaliseur les petits légumes, petits pois, mini carottes, pois gourmands et chou-fleur.
6. Après avoir nettoyé et fait dégorger les coquillages, déposez-les dans un petit plat afin de récupérer le jus et faites-les cuire 4 min au Vitaliseur. Décoquillez les coques.
7. Dans une poêle, faites sauter légèrement à l'huile d'olive, le chou-fleur et la sarriette effeuillée. Ajoutez la crème végétale et faites réduire jusqu'à consistance d'un risotto.
8. Dans une casserole, portez à ébullition le jus de coquillages avec une pointe de curcuma. Montez la sauce avec l'aïoli. Réservez au bain-marie.
9. Faites cuire les pavés de lieu jaune au Vitaliseur, entre 4 et 6 minutes, selon leur épaisseur. Puis faites réchauffer les légumes et les coquillages au Vitaliseur. Dressez harmonieusement sur des assiettes chaudes et finissez par la sauce.

Julien Gasté, chef du restaurant [l'Ecume des Jours](#), a réalisé cette recette pour le [magazine n°4](#) sur le thème des fleurs comestibles.

[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](#)

