Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

L'aïoli de Dame Nature

HIVER POISSON PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

Accompagnement :

- 600 g de cabillaud
- 2 carottes
- 2 cébettes
- 200 g haricots plats ou verts
- 1 fenouil 2 poireaux
- 1 brocoli ou 1 chou fleur
- 4 oeufs bio

Sauce aïoli :

- 2 jaunes d’oeufs
- 2 gousses d’ail
- 1 grosse pomme de terre

- Huile olive, sel, poivre

1. Éplucher et tailler les légumes et l'ail, couper le cabillaud en 4 paves.
2. Cuire les oeufs pour qu'ils soient durs au Vitaliseur pendant 10 min, puis les passer dans l'eau froide pour les écailler plus facilement.
3. Cuire les légumes au Vitaliseur environ 7 min pour les garder croquants en ayant pris soin de mettre la pomme de terre épluchée et coupée en morceaux un peu avant.
4. Réserver les légumes et écraser la pomme de terre dans un saladier avec l'ail haché, monter la sauce aïoli avec les jaunes d'œufs, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Pendant ce temps cuire le poisson au Vitaliseur 7 min, à 6 min de cuisson repasser les légumes à la vapeur pour les remettre à température.
6. Il ne reste plus qu'à dresser l'assiette.

Cette recette a été créée par le Restaurant Dame Nature situé à Saint Laurent du Var. Ce restaurant cuisine des produits frais, bio et le plus souvent issus de producteurs locaux. Certains plats sont cuisinés à la vapeur douce avec le Vitaliseur de Marion.
Retrouvez également en vidéo leur recette de cabillaud et ses petits légumes de saison en cliquant ici.

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