

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Maki de turbot sur lit d'écrasée de pommes de terre



MAG#10 AUTOMNE POISSON CHEF PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **45 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- Pour les maki de turbot : 4 filets de turbot sans peau de 140 g chacun, ou 1 turbot de 1,5 kg environ, 2 feuilles d'algue nori (coupées en deux), 4 tomates cocktails bio
- Pour l'écrasée de pommes de terre : 300 g de pommes de terre bio 15 cl d'huile d'olive Sel Poivre du moulin
- Pour l'écume miso : 30 cl de fumet de poisson 20 g de miso rouge 6 cl de crème de soja

1. Pour l'écrasée de pommes de terre : Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez les pommes de terre sur le tamis et faites-les cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles soient fondantes, soit pendant 25 minutes environ.
3. Épluchez et récupérez la chair des pommes de terre, puis écrasez-les rapidement avec une fourchette en incorporant l'huile d'olive. Assaisonnez.
4. Pour les maki Posez les filets de turbot sur la feuille de nori, puis roulez-les délicatement avant de les ficeler.
5. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
6. Déposez les filets de turbot roulés sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire à couvert pendant 5 minutes. Posez-les sur une planche, laissez-les reposer puis coupez-les.
7. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
8. Incisez puis mondez les tomates pendant 40 secondes dans le Vitaliseur, à couvert.
9. Pour l'écume miso Portez à frémissement le fumet du poisson, retirez du feu puis ajoutez le miso et la crème de soja au moment de servir.
10. Avec un mixeur plongeant, mixez afin de faire ressortir l'écume.
11. Pour le dressage Posez dans une assiette creuse 2 cuillerées à soupe d'écrasée de pommes de terre, puis placez un maki de turbot, la tomate et l'écume de miso.

*Recette du chef Juan Martinez du restaurant Autana : "Le maki est un mets incontournable de la cuisine japonaise; cette recette m'a permis de montrer de quelle manière on peut revisiter un plat aussi emblématique."
Son astuce : Pour monder une tomate, faites une incision en forme de croix avec un couteau sur le dessous de la tomate, afin de faciliter l'épluchage ultérieur.
Retrouvez d'autres recettes japonisantes dans le magazine n°10.*

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