Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Sars sauce vierge

poisson mag 27 été

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 4 Sars moyens
- 150 g de tomates
- 100 g de courgettes
- 100 g de poivrons
- 3 gousses d’ail
- 2 oignons nouveaux
- Citron vert
- Quelques branches de thym

- QS d’huile d’olive Sel

1. Demandez à votre poissonnier de vous préparer les sars en filets sans la peau.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
3. Coupez tous les légumes en petites dés et écrasez les gousses d’ail. Déposez dans la soupière en céramique avec de l’huile d’olive à hauteur et un peu de thym. Déposez le bol sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson à feu très doux.
4. Salez et zestez avec le citron le poisson. Laissez reposer 10 minutes.
5. Déposez les filets sur la sauce dans la soupière et laissez cuire 5 minutes.
6. Servez.

Cette recette de Marion KAPLAN a été revisitée par le Chef Arnaud Tabarec pour le magazine édition spéciale #27 juillet août 2020

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