

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Dos de cabillaud au Mojo Verde



PRINTEMPS POISSON PALEO CHOUX

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients Pour 2 personnes

Pour le Mojo Verde :

- 1 botte de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 6 c.s d'huile d'olive
- 1 c.s de vinaigre de vin
- 3 pincées de fleur de sel
- 2 pincées de cumin
- Facultatif : du piment

Le poisson :

- 500 gr de dos de cabillaud

Pour l'accompagnement :

- 200 gr de haricots verts frais
- Un chou romanesco
- Une betterave crue
- Quelques radis

1. Le Mojo Verde : Dans un mortier pilez les gousses d'ail dégermées, le cumin et la fleur de sel. Ajoutez ensuite la coriandre ciselée (ainsi que le piment pour ceux qui préfèrent la version relevée) et pilez à nouveau. Ajoutez le vinaigre de vin et l'huile d'olive. Réservez au frais. Pour une réalisation de cette sauce au mixeur, placez l'ensemble des ingrédients dans le bol et mixez quelques minutes.
2. L'accompagnement : Préparez l'ensemble de vos légumes : lavez et équeutez les haricots verts, prélevez les sommités du chou romanesco, épluchez la betterave et coupez-la en cubes, nettoyez les radis et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Placez les cubes de betterave, les sommités de romanesco et les haricots verts dans le tamis du Vitaliseur, et laissez cuire une dizaine de minutes. Réservez les légumes dans un plat de service.
3. Le poisson : Coupez le dos de cabillaud en deux tronçons et faites-les cuire au Vitaliseur pendant 5 minutes.
4. Servez aussitôt le poisson avec la sauce, accompagné des légumes cuits et des radis crus en rondelles.

Une recette simple et colorée sublimée par la cuisson à la vapeur douce avec le Vitaliseur de Marion.

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