Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Vapeur d'aïoli aux légumes d'hiver

aioli paleo facile

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

Pour l’huile infusée

- 10 cl d'huile d'olive douce
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- Le vert du fenouil
- Le vert du poireau

- 2 morceaux de cabillaud
- 2 noix de saint-jacques avec leur coquille
- 6 bulots cuits
- 2 poireaux "baguette"
- 2 carottes fanes
- 1/4 de chou-fleur
- 1 fenouil
- 1/2 patate douce
- 1 petit potimarron
- 2 tranches de chou vert
- 2 radis blancs ou roses
- 2 œufs

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Sortez le poisson, les saint-jacques et les bulots du réfrigérateur afin qu'ils reviennent à température ambiante. Lavez et parez les légumes.
2. Mettez l'huile, la gousse d'ail écrasée, le vert du poireau et du fenouil ainsi que le thym dans un des compartiments du trio ou dans un bol. Posez-le sur le tamis du Vitaliseur. Mettez également les œufs sur le tamis et, dès que l'eau bout, posez le tamis sur la cuve. Laissez infuser pendant 8 minutes.
3. Découpez les légumes, à l'exception des poireaux qui restent entiers : le fenouil en tranches épaisses, le potimarron en tranches (en retirant les graines), les carottes coupées en deux dans le sens de la longueur, le chou-fleur en fleurettes et la patate douce en demi-lunes.
4. Au bout des 8 minutes de cuisson, retirez le récipient du Vitaliseur et laissez tiédir l'huile. Mettez les œufs dans un saladier d'eau froide afin de faciliter leur écalage.
5. Déposez sur le tamis les carottes et le chou vert en premier, et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le chou-fleur, la patate douce, le potimarron et le fenouil, et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes. Ajoutez les poireaux ainsi que les radis, et prolongez la cuisson de 3 minutes.
6. Débarrassez les légumes sur un plat de service et couvrez de papier cuisson afin de les garder au chaud.
7. Faites cuire le cabillaud. Posez les deux morceaux de poisson sur le tamis, couvrez et retirez le Vitaliseur du feu. Faites cuire ainsi pendant 3 minutes, puis ajoutez les noix de saint-jacques (noix vers le bas, de façon à ce que les coquilles les recouvrent) et les bulots, couvrez et poursuivez la cuisson de 1 minute à 1 minute 30.
8. Écalez les œufs pendant cette dernière cuisson, puis dressez les assiettes et proposez l'huile infusée.

Un repas plein de saveurs et de couleurs pour égayer vos repas d'hiver. Ce plat traditionnel provençal est légèrement revisité au travers d'une huile infusée d'ail et d'herbes fraîches. Pour les noix de saint-jacques, demandez à votre poissonnier de les nettoyer en conservant la noix attachée à la coquille.
Cette recette a été réalisée par la cheffe Vanessa Romano.

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