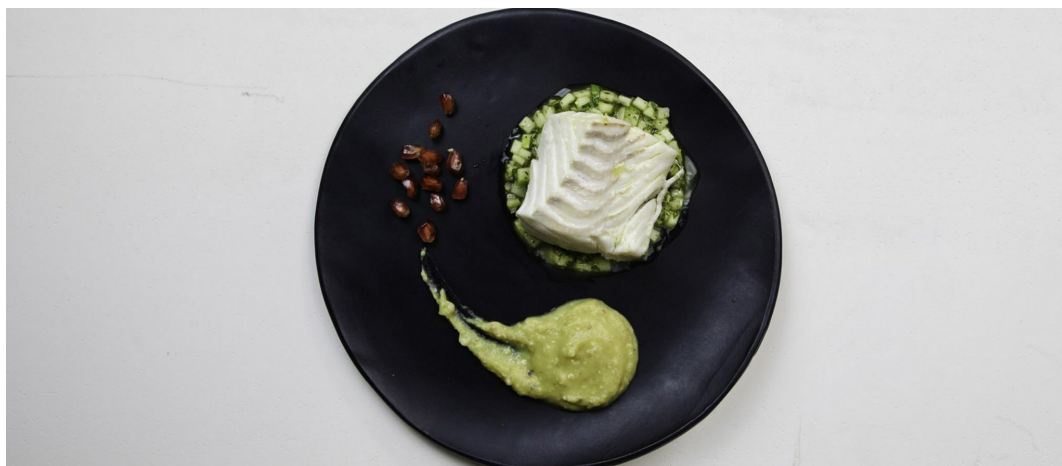


Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Cabillaud acidulé, velouté de patate douce, pommes, noisettes



[CHEF PALEO DETOX POISSON](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 portions de dos de cabillaud (150 à 200 g chacun)
- 2 patates douces moyennes
- 2,5 pommes Granny Smith
- 50 g de noisettes
- 1 petite racine de gingembre frais
- 1 petit bouquet de persil

- 1 échalote
- Jus de 1 citron
- Huile d'olive
- Quelques graines de grenade, pour la décoration
- Sel, poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Découpez les patates douces et 2 pommes en dés.
3. Placez les patates douces sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 20 minutes. Au bout de 15 minutes, ajoutez les pommes et retirez-les en même temps que les patates douces.
4. Concassez les noisettes à l'aide d'un mortier et faites-les griller. Dans un blender mixez les patates douces, les pommes et les noisettes. Détendez avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un velouté.
5. Pour confectionner la sauce acidulée, déposez dans un bol une demi-pomme coupée en brunoise, le jus du citron, le persil haché menu, l'échalote ciselée, le gingembre râpé, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
6. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition puis éteignez. Laissez la préparation dans le bol infuser pendant 2 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
7. Portez de nouveau à ébullition l'eau de la cuve du Vitaliseur et faites cuire le cabillaud pendant 5 minutes. Pour le dressage, prenez une grande assiette circulaire.
8. Déposez dans un emporte-pièce de 12 cm de diamètre un peu de sauce acidulée et une portion de cabillaud. Enlevez l'emporte-pièce. Ajoutez dans l'assiette le velouté de patate douce, des pommes, des noisettes et, pour finir, quelques graines de grenade.

Une recette réalisée par la cheffe Lauranne Morruzzi. Cette assiette Paléo est idéale pour vos déjeuners !

Vous allez aussi aimer ...

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Pain au sarrasin

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)