

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Filet de Bar de Ligne, crème de butternut et pointe de brocoli



HIVER POISSON PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 filets de Bar de 150 g
- 700 g de courge butternut épluchée et lavée et coupée en morceaux
- 150 g de pommes de terre épluchées et lavées et coupées en morceaux
- 4 branches de brocolis lavés
- Un trait d'huile d'olive
- 4 rondelles de citron

- Sel et poivre du moulin

1. Porter à ébullition 2,5 l d'eau dans le Vitaliseur de Marion.
2. Introduire dans le vitaliseur les 700 g de courge butternut et les 150 g de pommes de terre. Cuire durant 20 min. Puis mixer la butternut et la pomme de terre ensemble dans un robot afin d'obtenir une crème. Assaisonner.
3. Introduire dans le vitaliseur les branches de brocoli et cuire durant 6 min. Garder au chaud.
4. Pour finir insérer les filets de Bar et les cuire durant 4 min.
5. Dans une assiette, servir une portion de crème de butternut, une branche de brocoli et pour finir le filet de bar. Napper l'ensemble avec un trait de jus citron et d'huile d'olive. Déguster.

Cette recette est réalisée par Juan Martinez Marcano Chef et propriétaire du restaurant / traiteur AUTANA. C'est également l'auteur du livre de cuisine (La cuisine vénézuélienne par Juan Martinez Marcano). Passionné de la bonne chair et du savoir vivre à la française, partage aujourd'hui quelques recettes avec vous.

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](#)