

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Gâteau de poisson d'avril



PRINTEMPS POISSON ENFANT PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

Pour 4-6 personnes

- 500 g de filets de poisson blanc (ici, du colin)
- 5 œufs
- 80 g de lait de coco
- 1 c. à s. rase d'arrow-root
- 1 c. à c. de curry en poudre ou en pâte
- Sel gris de mer

Pour décorer :

- Des choux de Bruxelles
- Des carottes jaunes, oranges, blanches

1. Sortez les filets de poisson du réfrigérateur 1 h avant de débiter la recette. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/3 d'eau. Dès que l'eau bout, déposez les filets de poisson dans le tamis du Vitaliseur et cuisez-les à couvert pendant 2 à 4 min suivant leur épaisseur.
2. Pendant ce temps, battez les œufs avec le lait de coco, le curry, l'arrow-root et un peu de sel.
3. Une fois les filets de poisson cuits, laissez-les tiédir avant de les émietter entre vos doigts. Puis, ajoutez-les aux œufs battus. Mélangez et versez la pâte dans un moule à charlotte de 15 cm de diamètre environ, huilé et chemisé.
4. Mettez le moule dans le tamis et cuisez le gâteau de poisson pendant 40 min à couvert.
5. Lavez et parez les légumes qui décoreront le gâteau, coupez-les en rondelles pour les carottes, en deux pour les choux de Bruxelles.
6. Quand le gâteau est cuit (piquez-le avec la pointe d'un couteau afin de vérifier la cuisson), laissez-le tiédir, puis démoulez-le sur un plat de service. Pendant ce temps, cuisez les légumes : 4-5 min pour les choux, 3 min pour les carottes.
7. Découpez une pointe de gâteau pour créer la bouche du poisson ; cette part fera office de nageoire. Enfin, décorez le poisson pour illustrer l'œil et les écailles. Servez avec une mayonnaise maison.

Ce gâteau devrait plaire aux petits et aux plus grands. Préparé avec des filets de poisson blanc que vous choisirez sans arêtes, il est simple comme bonjour à faire. La décoration peut être confiée aux enfants, histoire de les familiariser un peu plus avec les légumes.

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