

Recettes



Toutes les
recettes

Cabillaud aux pleurotes

Recette facile [cétogène](#) [mag 25](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Cuisson: **15 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de pleurotes
- 200 g de champignons de Paris bio
- 600 g de cabillaud
- 1 pot de 400 g de lait de coco
- 1 à 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. de tamari
- Ciboulette

1. Salez les filets 5 minutes avant de les faire cuire. Réservez.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Nettoyez les champignons de Paris sous l'eau du robinet et retirez la partie sableuse. Faites-les cuire pendant 5 minutes sur le tamis du Vitaliseur. Placez-les dans un blender avec le lait de coco, le tamari et l'ail. Mixez. Déposez dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur et faites chauffer pendant 5 minutes. Réservez.
4. Déposez le poisson et les pleurotes sur le tamis du Vitaliseur, après avoir baissé le feu pour

que l'eau frémissse. Faites cuire pendant 5 minutes, ou plus selon l'épaisseur du poisson. Vérifiez la cuisson avec un couteau : en « effeuillant » le poisson, sa chair doit venir toute seule.

5. Servez en répartissant le poisson, les pleurotes et en versant la sauce aux champignons dessus. Vous pouvez ciseler de la ciboulette ou une autre herbe pour apporter une décoration et de la couleur.

Une recette de Marion Kaplan réalisée pour le magazine 95° #25 qui consacrait un dossier spécial au régime cétogène. Vous pouvez le commander à l'unité sur notre site [en cliquant ici](#).

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](#)