

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Médailon de truite saumonée à l'asiatique



RECETTE FACILE POISSON BIO



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 minutes**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 2 beaux filets de truite saumonée
- 600 g de pommes de terre
- 400 g de poireau
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 1 c. à s. de citronnelle fraîche

- 4 c. à s. de coriandre + pour décoration
- 250 ml de crème d'amande
- 1 c. à c. de poudre de vanille
- Huile d'olive

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Hachez les filets de truites. Ajoutez le gingembre, la citronnelle et la coriandre finement ciselés.
3. Façonnez les médaillons sur une feuille de papier cuisson adaptée au diamètre du tamis du Vitaliseur. Réservez au réfrigérateur.
4. Pelez et taillez les pommes de terre en petits dés et déposez-les sur le tamis du Vitaliseur. Faites cuire pendant 5 minutes environ : vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit entrer facilement dans les dés. Réservez dans la soupière du Vitaliseur.
5. Taillez les poireaux en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur, déposez sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 2 minutes.
6. Ajoutez dans la soupière posée sur la cuve du Vitaliseur les poireaux, la crème d'amande, un filet d'huile d'olive et la vanille. Faites cuire pendant 5 minutes et réservez.
7. Déposez les médaillons sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 3 à 4 minutes.
8. Dressez les assiettes puis nappez d'un filet d'huile d'olive et parsemez quelques feuilles de coriandre.

Une recette très simple, pleine de goûts et pleine de nutriments pour notre santé ! Ce plat a été réalisé par le Chef Olivier Roubini, du restaurant toulonnais Flora Bio.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram