

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Sardines, écrasé de topinambours & fenouil croquant



[HIVER POISSON PALEO](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 6 sardines (environ 260g)
- 6 topinambours de taille moyenne
- 1 bulbe de fenouil
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à c. de vinaigre de pomme
- 1 c. à s. d'eau

- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel gris non raffiné
- 1 pincée de poivre

1. Versez 1/3 d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition
2. En parallèle, brossez les topinambours sous l'eau et coupez-les en trois ou quatre morceaux pour accélérer la cuisson.
3. Quand l'eau bout, déposez les sardines dans le panier vapeur du Vitaliseur et les morceaux de topinambours à côté.
4. Pendant que les sardines et le topinambour cuisent, hachez l'aneth et l'ail. Coupez le fenouil en petits morceaux et mettez-le dans un saladier. Préparez la sauce à la moutarde: dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, l'eau et le curcuma et le poivre. Assaisonnez le fenouil avec la sauce.
5. Sortez les sardines et le topinambour du vitaliseur. Ecrasez le topinambour à la fourchette ou au mixeur avec l'aneth, l'ail, une cuillère à café d'huile d'olive et une pincée de sel.
6. Servez les sardines avec la crème de topinambour et le fenouil croquant.

Recette réalisée par le Professeur Ciboulette.

Pour plus d'informations rendez-vous sur son site internet:

<https://professeurciboulette.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](#)