

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Truite rose pochée vapeur et butternut en velouté



CHEF PALEO NOEL



Imprimer



Commenter

Préparation: **35 minutes**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 600 g + 100 g de butternut
- 20 cl de lait de coco
- 500 g de truite rose
- Sel
- Graines de courge torrifiées

- 2 oranges bio
- 10 cl de jus d'orange réduit
- 1 citron caviar
- 2 c. à soupe de ciboulette
- Quelques feuilles de citron kaffir
- Poivre de Timut
- Huile d'olive
- 3 bâtons de cannelle et 3 étoiles de badiane (anis)
- Œufs de truite
- 2 feuilles de laurier
- Quelques feuilles de pousses de shiso
- 1 c. à soupe de tamari *mild*

1. Réalisez des boudins de truite rose, assaisonnés, à l'aide d'un film plastique (sans BPA). Placez au réfrigérateur.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur et portez à ébullition.
3. Taillez les 600 g de butternut en dés et déposez sur le tamis du Vitaliseur avec les bâtons de cannelle, le laurier et l'anis étoilé pour 20 minutes de cuisson. Mixez au blender avec le lait de coco et le jus d'orange réduit. Ajoutez un peu de sel et le tamari. Réservez
4. Taillez des tronçons dans les boudins de truite rose, et zestez une orange bio sur les tronçons. Tranchez l'autre orange et disposez les tranches sur le tamis du Vitaliseur, avec les feuilles de citron kaffir. Ajoutez les tronçons de truite assaisonnés. Retirez le Vitaliseur du feu, et faites cuire la truite pendant 4 minutes.
5. Taillez finement les 100 g de courge en julienne, ajoutez les œufs de truite, le citron caviar, la ciboulette et les graines de courge. Assaisonnez le tout avec l'huile, le sel et le poivre.
6. Dressez et déposez quelques feuilles de shiso

Mots du chef Thony Billon :

Cette entrée raconte l'histoire d'amour que je tisse avec l'Alsace depuis une quinzaine d'années. À travers la truite, je voulais mettre en avant un produit de qualité qui m'est très cher. Mes grands-parents étaient fermiers et j'ai eu très tôt cette valeur de la terre nourricière et l'envie d'aller chercher le vrai produit à la base. Et j'ai besoin de répercuter cela dans ma cuisine au quotidien. J'adore les agrumes et j'aime les utiliser principalement durant l'automne et l'hiver. Le mélange truite et orange offre un duo dynamique et addictif.

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

