

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Pavés de lieu jaune et son émulsion roquette-pastèque



[MAG#10 AUTOMNE PALEO CHEF RAPIDE](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 pavés de lieu jaune
- 4 petites carottes
- 4 petites courgettes nouvelles
- 20 g de gingembre confit
- 4 spaghetti de la mer
- 12 algues nori
- Quelques feuilles de roquette sauvage (80 feuilles environ)
- 200 g de pastèque

- Huile d'olive Sel

1. Nettoyez les légumes et taillez-les en fines tagliatelles, puis réservez.
2. Préparez la sauce en plaçant les feuilles de roquette et la pastèque découpée en cubes dans un mixeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Ajoutez un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Réservez au frais.
3. Taillez le gingembre confit en tous petits cubes. Réservez.
4. Sur une planche dépliez les feuilles de nori fraîches de façon à pouvoir en recouvrir le poisson. Placez le poisson (préalablement salé, légèrement) dessus et recouvrez avec l'algue nori pour le chemiser entièrement. Recommencez l'opération pour chacun des pavés.
5. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau. Déposez les tagliatelles de carottes et de courgettes sur le tamis. Découpez les spaghettis de mer en plusieurs tronçons d'environ 10 cm de long. Posez-les sur le lit de tagliatelles. Déposez le poisson dessus et faites cuire pendant 4 minutes.
6. Émulsionnez la sauce avec un mixeur plongeant. Dressez l'assiette en ajoutant le gingembre et la sauce. Servez chaud.

*Recette de [Francois Pasteau](#) du Restaurant [L'Epi Dupin](#)
Plus de recettes japonisante dans le [magazine n°10](#).*

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](#)