

Fraîcheur de cabillaud acidulé

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
Haut : mini
Bas : maxi
Attente : 5 min

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte***

+ la grille + plat à tarte en porcelaine

- 700 g de cabillaud (ou 6 beaux pavés)
 - 1 concombre
 - 1/2 jus de citron vert
 - 1 botte de coriandre fraîche
 - 5 radis
 - 250 g de salade jeunes pousses
 - 1 cuillère à café rase de curcuma
-
- 10 cl ou 100 g d'eau au fond de la cocotte

Pour la sauce :

- 1 fromage blanc
- 1 jus de citron vert
- Poivre du moulin

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes avec 500 g de poisson posé sur la grille position haute sur du papier cuisson. Cuisson : 20 min et pas d'attente.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Cuisson du cabillaud :**
Mélangez les morceaux de poisson avec le curcuma, le jus de citron et laissez mariner 30 min.
- 2** Déposez les morceaux de poisson dans le plat à tarte. Mettez l'eau au fond de la cocotte et la grille position haute. Posez le plat à tarte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 Dressage :**
Dans chaque assiette dressez un peu de salade, des rondelles de radis et de concombre. Déposez (ou effeuillez) vos morceaux de cabillaud dans vos assiettes.
- 4** Préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc, le jus de citron et le poivre. Versez un peu de cette sauce dans chaque assiette et parsemez de coriandre fraîche.

Atouts nutrition : cette entrée fraîche et légère vous permettra de bien récupérer après un effort physique grâce aux acides aminés ramifiés du cabillaud. L'effet sera accentué si vous ajoutez des amandes effilées ou encore des germes de blé.