

Filets de lieu jaune en écailles de tomate & ses langues d'oiseaux

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes
Utilisez la **cocotte de base*** + la grille

- 800 g de lieu jaune

Pour les écailles :

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 tomate
- 1/2 courgette

Pour la compotée :

- 80 g de tomates confites
- 80 g de pois chiches
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de garam masala
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron zesté

Pour la garniture :

- 300 g de pâtes langues d'oiseaux
- 1 dose de safran
- 2 volumes d'eau
- 1/2 cube de bouillon de légumes

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients.
Cuisson : 25 min

Préparation :

- 1 Déposez dans la cocotte les langues d'oiseaux, le safran, le bouillon émietté, l'eau et mélangez. Répartissez les langues d'oiseaux uniformément dans le fond de la cocotte.
- 2 Mettez la grille position haute avec un papier cuisson puis posez vos morceaux de poisson.
- 3 Mixez ensemble les ingrédients de la compotée. Recouvrez les morceaux de poissons de cette préparation, puis y déposez des rondelles de tomate et de courgette en les alternant.
- 4 Ajoutez un filet d'huile d'olive. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Conseil : à la place de la compotée, vous pouvez utiliser le pesto rosso (recette page 64)

Atouts nutrition : grâce à la tomate, ce plat complet est source de lycopène qui appartient à la famille des caroténoïdes. Il s'agit d'un puissant antioxydant, dont l'assimilation dans le corps est favorisée grâce à la présence d'huile d'olive dans le plat.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire