

Darne de merlu au pesto de noix & chou rouge "al dente"

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min
Haut : mini
Bas : maxi
Inversion : 30 min

CUISSON COMBINÉE

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*
+ grille

- 6 darnes de merlu (1 kg)
- 600 g de chou rouge
- 2 petites pommes ou 1 grosse
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 cl ou 200 g de vin blanc
- 3 cuillères à soupe de sauce tamari
- 1 étoile de badiane (facultatif)

Pesto :

- 100 g de noix décortiquées
- ½ botte de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 5 cl ou 50 g d'huile de noix
- 3 g de sel

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez ce plat pour 8 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients.
Cuisson : 50 à 55 min. Inversion à mi-cuisson.

Préparation :

- 1 Pesto : mixez les noix, l'ail, le persil, l'huile de noix et le sel.
- 2 Mettez dans la cocotte le chou finement émincé (idéalement à la mandoline), la pomme râpée, le vin blanc, la sauce tamari, la badiane, le miel et l'huile d'olive. Mélangez l'ensemble.
- 3 Ajoutez la grille position haute et déposez les darnes de merlu sur une feuille de papier cuisson. Tartinez le dessus du poisson avec le pesto. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Note du chef : cette cuisson combinée, permet de cuire en même temps poisson et légumes. Le merlu est un poisson délicat à cuire car il sèche rapidement. Ce poisson, à la fois braisé et cuit à la vapeur, restera moelleux et parfumé et la belle couleur du chou rouge sera préservée.

Atouts nutrition :

Protéines *page 72*
Vitamine C *page 73*
Vitamine B9 *page 73*
Oméga 3 *page 71*
Manganèse *page 71*
Fibres *page 71*
Antioxydants *page 70*



Cette recette est une excellente combinaison nutritionnelle. Le merlu est un poisson maigre avec des protéines de qualité. Le chou rouge est une excellente source de vitamine C qui est antioxydante et permet aussi de lutter contre la fatigue. Le pesto de noix apporte quant à lui des oméga 3 bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	872,9 kJ / 208 kcal	10,4 %
Protéines	23,2 g	46,4 %
Lipides	4,8 g	6,9 %
Glucides	11 g	4,2 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal