

CRESSON, CAROTTE, PAMPLEMOUSSE, CANNELLE ET POISSON BLANC

Pour 4 personnes / 15 min de préparation / 15 min de cuisson / 20 min de marinade

1. Préparez une marinade avec l'huile d'olive, la cannelle et les brins de menthe et faites-y mariner les pavés de poisson pendant 20 min.
2. Lavez le cresson et essorez-le. Épluchez les carottes et taillez-les en rondelles. Pelez le pamplemousse à vif et prélevez les suprêmes. Répartissez les carottes dans le panier vapeur et faites-les cuire pendant 5 min. Retirez-les.
3. Déposez les pavés de poisson marinés dans le panier vapeur tapissé de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 10 min. Servez les carottes avec le pavé de poisson, le cresson et parfumez d'un filet d'huile d'olive, d'une pincée de sel et de poivre.

INFO NUTRITION

Le cresson est riche en calcium et en substances antioxydantes : carotènes, vitamines C et E. Il contient aussi un composé spécifique permettant de protéger l'œil de la cataracte et de la dégénérescence maculaire.

↓ un peu long.
plutôt 5/6 min. Pour cresson

-
- JURANÇON sec
↓
JURANÇON moelleux
- Ingrédients*
4 pavés de poisson
(de la lingue par exemple)
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de cannelle
en poudre
2 brins de menthe
1 botte de cresson
2 carottes
1 pamplemousse
Sel, poivre
- Matériel*
Cuit-vapeur
Papier sulfurisé