Truite légèrement cuite aux légumes crus et à la crème d'avocat

Rezept für 4

Ingrédients truites
2 truites pêchées du jour, filetées et sans la peau (retirer les arêtes à l'aide d'une pincette)
Huile d'olive
Fleur de sel
Poivre

Ingrédients légumes
1 chou-rave
Un peu de vinaigre
Un peu d'huile d'olive
Fines herbes, p. ex. estragon, basilic, cerfeuil, coriandre
1 brocoli
1 citron non traité, uniquement le zeste râpé
Sel et poivre
Pak choï

Ingrédients crème d'avocat
1 avocat
2 cs de yogourt
1 cs de jus de citron
2 cs d'estragon frais
1 cs de basilic frais
Sel et poivre

Préparation truites
Assaisonner les truites avec de la fleur de sel et du poivre. Les déposer sur une assiette, arroser de quelques gouttes d'huile d'olive. Mettre sous vide et cuire à la vapeur à 55 °C pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien brillantes.

Préparation légumes
Découper le chou-rave dans la forme souhaitée et mariner avec le pak choï dans le vinaigre, l'huile d'olive et les fines herbes. Râper le brocoli cru, assaisonner avec du zeste de citron, du sel et du poivre. Cuire le pak choï quelques instants dans un bouillon d'épices et laisser mariner quelques feuilles de pak choï crues.

Préparation crème d'avocat
Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et gratter la chair à l'aide d'une cuillère. Incorporer les ingrédients restants et les mélanger à l'aide d'une moulinette afin d'obtenir un appareil homogène.

Zug, September 2015

Anrichten

Réglage de cuisson truites

Avec préchauffage

4 minutes | Vapeur 55°C

Présentation

Disposer sur une assiette comme un paysage de légumes.