

ROULEAU DE LIEU JAUNE VAPEUR ET CAROTTE EN TROIS TEXTURES

Une recette inspirée de Julian Mercier? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/212/thumbnails/22-Julian-M.jpg>



? Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 30 min - Temps de repos : 0 min

?

Ingrédients (4 personnes) : ?

- 400 g de cabillaud ?
- 8 carottes moyennes?
- 1 jus de citron?
- 2 càs d'huile d'olive?
- 1 bouillon de volaille en poudre?
- Sel, poivre?

?

?

Préparation :? ?

Pour la garniture, éplucher deux carottes, tailler des tronçons de 4 cm

Cuire au bouillon ?

Pour la purée, cuire 5 carottes taillées en fines rondelles dans une eau salée

Égoutter, écraser et assaisonner

Pour les tagliatelles de carottes crues, peler et tailler une carotte dans le sens de la longueur avec un économiseur

Assaisonner d'huile d'olive, jus de citron et de sel

Graisser les pavés de poisson à l'huile d'olive

Cuire à la vapeur et assaisonner

Dresser une assiette à votre guise

Terminer par un pion d'ail noir déposé sur le poisson.?