

FILETS DE LOTTE, QUINOA AUX AGRUMES ET CHOU-FLEUR CRU ET CUIT

Ingredients (Pour 4 personnes)

- Pour la marinade
- 1 dl d'huile d'olive
- 2 citron verts (jus et zestes)
- Sel, poivre
- 400 g de filet de lotte
- Pour la sauce
- 1 oignon émincé
- 100 g de chou-fleur en petits morceaux
- 2 dl de lait de coco
- 3 dl d'eau
- 1 c. à t. de curcuma
- Pour le guinoa
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 orange (zestes et suprême)
- Suprêmes de lime
- 12 feuilles de menthe ciselée
- Pour le dressage
- 200 g de chou-fleur cru (violet, blanc et vert)
- Feuilles de céleri pour la finition

Preparation:

Verser l'huile d'olive dans un saladier. Ajouter les zestes et le jus des deux citrons verts. Saler, poivrer et y faire mariner le filet de lotte coupé en tronçons de 2 cm. Pendant ce temps, laver et couper le chou-fleur.

Cuire la lotte dans une poêle antiadhésive et réserver.

Pour la sauce

Verser la moitié du reste de la marinade dans la poêle, faire suer l'oignon et ajouter le chou-fleur.

Ajouter le lait de coco, l'eau, le curcuma, saler, poivrer et laisser réduire à feu doux. Mixer et réserver.

Pour le quinoa

Bien rincer le quinoa à l'eau claire.

Verser 450 ml d'eau dans une casserole, y dissoudre un cube de bouillon de légumes puis ajouter les zestes d'une orange. Faire cuire le quinoa sans couvrir.

Verser le quinoa cuit dans un bol et y ajouter les suprêmes d'orange et de citron vert avec la menthe ciselée. Réserver.

Découper le chou-fleur cru en fines lamelles et badigeonner du reste de la marinade.

Pour le dressage : Disposer les lamelles de chou-fleur cru en rosace au fond des assiettes. Ajouter le quinoa (à l'aide d\(\text{Uun cercle} \)) et finir avec les filets de lotte. Arroser de sauce et décorer avec quelques brins de menthe ciselée, de suprêmes d'orange et d'une feuille de céleri.