



ELDORATV

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

Ingrédients

(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 quinoa
- 300 g de quinoa (1 volume de quinoa pour 1,5 volume d'eau)
- 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

Préparation:

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'un 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.