



Aïoli

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg de cabillaud
300g de bulots vivants
250g de Crevettes cuites
2 de Lait 1/2 écrémé
500g de pommes de terre grenailles
600g de courgettes
600g de carottes multicolores
3 oignons
1 fenouil
1 poivron rouge
1 brocolis
Jeunes pousses de salades
3 navets
6 pincées de Sel fin
Gros sel
1cl d'Huile d'olive
4 œufs bio
Moulin à poivre

Pour la sauce :

6 gousses d'ail
1 jaune d'œuf
40 cl d'Huile d'olive
½ citron jaune
3 pincées de sel fin





Descriptif de la recette :

Pour le cabillaud :

Mettez le cabillaud à saler pendant 15 minutes au gros sel de mer.

Rincez-le abondamment et débarrassez-le sur une planche pour le portionner idéalement à 200g par personne.

Pour les bulots :

Si les bulots sont vivants :

- préparez une garniture dans l'esprit d'une marinière
- faites cuire les bulots 15 à 20 minutes après ébullition.

(Si les bulots sont déjà cuits, ne pas faire l'étape précédente.)

Décortiquez les crevettes cuites (sélectionnez une belle taille).

Réservez les bulots, crevettes et cabillaud au frais.

Préparation des garnitures :

Sélectionnez de beaux légumes auprès de votre maraîcher.

Épluchez les carottes multicolores, les pommes de terre, les navets et les oignons, etc...

Lavez les courgettes.

Préparez la poudre de brocolis en coupant juste la fleur à l'extrémité.

Faites cuire ces légumes séparément au Vitaliseur* de manière à les garder légèrement fermes.

Faites cuire les pommes de terre, départ eau froide avec du gros sel, pendant 12 minutes, puis les égoutter.

Faites cuire les œufs bio pour obtenir des œufs durs.



Cuisson :

Utilisez un Vitaliseur* pour cuire l'Aïoli.

*(C'est une sorte de fait-tout permettant une cuisson à vapeur douce dans lequel vous mettez au fur et à mesure les légumes et les autres éléments pour obtenir une belle cuisson.)

Comptez 6 à 8 minutes suivant la taille de vos légumes

Remettez 6 minutes pour le cabillaud, les bulots et les crevettes.

Pour la sauce :

Épluchez les gousses d'ail et retirez le germe.

Mettez-les dans le mortier puis écrasez-les finement au pilon pour les réduire en pommade.

Ajoutez le jaune d'œuf et le sel.

Incorporez ensuite l'huile d'olive en un fin filet, en tournant constamment à l'aide d'une cuillère en bois.

Ajoutez enfin le demi-jus de citron jaune et rectifiez l'assaisonnement.

Pour le dressage, utilisez de préférence une assiette creuse ou un grand plat en dressant harmonieusement tous les éléments !

