

Type de four : four vapeur

Temps de préparation & temps de repos : 45 minutes + 10 minutes de repos

Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

Aïoli de merlu vapeur

Pour 4 personnes



Ingrédients :

1 queue de Merlu

1 grosse pomme de terre

1 œuf

1 pointe de moutarde

1 gousse d'ail

200g d'huile de pépin de raisin

Safran (en option)

Légumes de saison suivant les goûts : fenouil, tomates, fèves, courgette, concombre, artichaut...

Matériel :

2 plats vapeur perforés

1 petit mixeur (facultatif)

Fouet, bol, planche à découper, couteaux, fourchette

Déroulé de la recette :

Laver la pomme de terre.

Placer la pomme de terre dans un plat perforé et la glisser au four vapeur : sélectionner le programme automatique (légumes ; pomme de terre ; en robe de champ) et suivre les instructions.

A la fin de la cuisson, éplucher la pomme de terre et l'écraser.

Ajouter le jaune d'œuf et la pointe de moutarde.

Monter à l'huile de pépin doucement avec un fouet, comme pour une mayonnaise.

Laver et préparer tous les légumes, en jouant sur les formes et les couleurs.

Placer le merlu dans un autre plat de cuisson perforé et glisser au four vapeur à 100°C pendant 8 à 10 minutes.

A la fin de la cuisson, laisser tiédir le poisson à température ambiante.

Dans un grand plat, déposer les légumes, le poisson, et l'aïoli au centre à température.

Astuces de chef

Vous pouvez au choix écraser la pomme de terre au mortier, soit avec une fourchette ou alors, pour les plus pressés, il est possible d'utiliser un petit mixeur.