



Sauvage, Naturel & Durable®

Sébaste d'Alaska grillé et chou-fleur frit, radicchio caramélisé, petits pois et yaourt au tahini

Ingrédients pour 4 personnes :

Le sébaste :

2 gousses d'ail
1 tige de romarin
8 filets de sébaste d'Alaska
1 citron
Sel, poivre

Le chou-fleur :

800 g de chou-fleur
3 L d'huile de friture

Le radicchio :

2 salades radicchio (trévisé)
2 échalotes
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

100 g de petits pois

Le yaourt au tahini :

1 citron
30 g de tahini
100 g de yaourt
Sel, poivre



Préparation :

1. Pour le poisson, écrasez la gousse d'ail, ciselez le romarin et mélangez avec le sel, le poivre, le zeste de citron, le jus de citron et l'huile d'olive. Placez le poisson dans un sac de congélation et versez la marinade dessus. Laissez mariner pendant au moins 1 heure. Pendant ce temps, préparez le gril ou utilisez éventuellement une poêle. Faites griller le poisson sur une grille huilée pendant environ 3-4 minutes par côté.
2. Mélangez le tahini avec le jus de citron. Ajoutez le yaourt, salez et poivrez.
3. Détaillez le chou-fleur en morceaux et faites-les frire dans l'huile chaude d'une friteuse pendant environ 3-4 minutes.
4. Pour le radicchio, émincez finement l'échalote. Nettoyez le radicchio et coupez-le en quatre dans le sens de la longueur. Faites ensuite chauffer une poêle et faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient devenues translucides. Ajoutez le sirop



Sauvage, Naturel & Durable®

d'érable, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre puis le radicchio et laissez-le caraméliser pendant 3 minutes.

5. Déposez le yaourt au tahini au centre de l'assiette et dressez le chou-fleur sur le dessus. Posez le radicchio sur le côté et placez le sébaste grillé sur le dessus. Décorez avec les petits pois.

Réalisation : 50 min

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 620 kcal / 2520 kJ

Protéines : 52 g

Lipides : 36 g

Glucides : 17 g