

lotte grillées avec de la purée de cresson



Ingrédients

4 x 150g de lotte médaillons

Une portion de purée de cresson:

Les pommes de terre 600g, pelées et coupées en dés

2 gousses d'ail, hachées

50ml d'huile d'olive, 50g de beurre

1 x 85g sacs de cresson haché finement

4 oignons, hachés

La moutarde 30g française

100g de fromage cheddar râpé

Sel de mer et poivre noir râpé

Une portion de cresson rapidement cuits:

1 oignon rouge, tranché finement

1 à soupe d'huile d'olive légère

2 sacs de cresson

Une portion de tomates rôties:

16 tomates cerises

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de thym frais haché

1 hachées finement une gousse d'ail

Une huile de cresson portion:

1 x sac de 85g de cresson

quart de gousse d'ail

2 citrons verts - le jus d'un, le zeste râpé de deux

150ml d'huile d'olive, une cuillère à café de sucre en poudre

8 feuilles de basilic frais, 10 brins de coriandre fraîche

Faites défiler ⌵⌶

Méthode

Assaisonner la lotte avec beaucoup de poivre noir et sel, badigeonner d'huile et chargriller ou un barbecue pour environ 3-4 minutes, de chaque côté.

Pour la présentation, la couche de style de la nourriture, à commencer par une couche de purée de cresson, les tomates, puis suivi par le cresson cuit rapidement, surmonté du lotte. Arroser d'huile de cresson autour de la plaque. Rend un impressionnant plat principal plat et fonctionne aussi bien avec les steaks de thon.

Cresson purée:

Faire bouillir les pommes de terre avec l'ail jusqu'à ce qu'ils ramollissent suffisamment pour réduire en purée. Égoutter et réduire en purée. Ajouter l'huile d'olive et le beurre et bien mélanger. Ajouter le cresson haché, oignons, moutarde et du fromage.

Assaisonner avec beaucoup de sel et de poivre noir.

Huile de cresson:

Mélanger tous les ingrédients ensemble et servir sur des poissons grillés ou coquillages (se conserve jusqu'à quatre jours dans le réfrigérateur).

Rôti de tomates:

Placez tous les ingrédients dans un plat à rôtir à four chaud pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que doux

Rapide cresson cuit:

Faire suer l'oignon dans un peu d'huile jusqu'à ce que brun souple mais pas

Ajouter le cresson et laisser cuire pendant une minute