Escabèche

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Préparation

¼ de céleri-rave

1 carotte

½ fenouil

1 poivron, rouge

1 oignon, rouge

½ poireau

5 tomates

½ bouquet de persil

1 citron, non traité

Eplucher et raboter finement le céleri et la carotte. Laver, préparer et raboter finement le fenouil. Laver le poivron et le poireau et les couper en fines lanières. Eplucher et hacher finement l'oignon. Laver les tomates, enlever le pédoncule et couper les tomates en petits dés. Hacher le persil. Laver le citron et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 160 °C avec Air chaud + vapeur

2 daurades, d'env. 350 g

1 cs de beurre

Sel

Poivre

3 cs d'huile d'olive

Placer les légumes et le persil dans le plat en porcelaine, saler et poivrer généreusement. Laver les poissons, faire une entaille dans le sens de la longueur et insérer les rondelles de citron et le beurre. Saler et poivrer. Poser les poissons sur les légumes et verser l'huile d'olive par-dessus.

Enfourner le plat en porcelaine sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud + vapeur 160 °C pendant 30 min

3 cs de vinaigre de Xérès, ou un vinaigre doux en remplacement

Après la cuisson, arroser de vinaigre.

Accessoires

Plat en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Grille

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019