

Lendemain de fête: waterzoï detox

Une recette proposée par Sylvia Gabet, auteure culinaire

Préparation

15 minutes

Cuisson

30 minutes

Ingrédients

8 portions de 150 g de filet de poisson blanc (cabillaud, merlan, julienne...)
4 blancs de poireaux
8 carottes
3 courgettes
2 pommes de terre
8 gousses d'ail
Sel, poivre

Pour accompagner:

3 citrons verts
4 cuillères à soupe de crème légère
Sauce soja Kikkoman®
1 bouquet de coriandre

Ustensiles

1 marmite
Assiettes creuses

- 1. Pelez et coupez** les légumes en petits morceaux. Pelez et égermez les gousses d'ail.
- 2. Faites chauffer** 2,5 l d'eau, ajoutez les légumes, salez, poivrez et laissez cuire 15 minutes.
- 3. Faites pocher** les morceaux de poisson dans le bouillon de légumes jusqu'à ce qu'ils se défassent facilement (10 minutes environ selon l'épaisseur des morceaux).
- 4. Servez** les morceaux de poisson dans les assiettes creuses, versez un jus de citron par-dessus puis les légumes. Ensuite, chacun pourra se servir de coriandre, de crème fraîche, de sauce soja et de citron supplémentaire.