

## 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.