

RECETTE
EXCLUSIVE

Hélène Darroze



Chou-fleur au Kombu, Thon confit, Salsa Verde aux oeufs et câpres.



4 personnes



45 min



1h20



Steam™
& Sous-vide

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur avec jeunes feuilles
- 400g de filet de thon blanc
- 6 œufs bio
- 30g de petits câpres
- 1 tranche de citron
- 1 petite échalote
- Huile d'olive
- Sel
- Coriandre : en graine et feuilles
- Poivre noir en grain
- 5 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 2 branches de persil
- 2 branches de coriandre
- 2 branches d'estragon

Étape 1 : Chou-fleur cuisson vapeur Steam™

Nettoyer le chou-fleur en gardant les jeunes feuilles, L'assaisonner avec de l'huile d'olive, sel, coriandre (8 graines), laurier (3 feuilles), thym (1 branche) et poivre (4 graines) hâchés au mortier. Ajouter du thym (1 branche) et laurier (1 feuille) sur le dessus. Poser sur la plaque cuisson vapeur et lancer le programme vapeur de votre four à 90°C pendant 25-30 min. Laisser refroidir.

Étape 2 : Thon confit aux aromates cuisson Sous-Vide

Saler le thon. Le mettre sous-vide avec l'huile d'olive (5cl), sel, poivre (3 graines), coriandre (4 graines), citron (1 tranche) et laurier (1 feuille). Cuire 45 min à 65°C avec le mode cuisson Sous-Vide. Refroidir, ouvrir le sac, récupérer et filtrer le jus.

Étape 3 : Salsa verde aux œufs et câpres

Cuire les œufs 8 min avec le mode Boost des plaques LG, refroidir, écaler et hacher. Hâcher et mélanger le persil (2 branches), la coriandre (2 branches), l'estragon (2 branches) avec l'échalote ciselée et les câpres. Assaisonner avec du sel et du piment d'Espelette. Ajouter 20cl d'huile d'olive.

Finition

Étaler la salsa verde dans le plat. Déposer le chou-fleur, Répartir le thon autour. Parsemer de fleur de sel, ajouter un filet d'huile d'olive et quelques câpres croustillantes grâce à la cuisson AirFry des fours LG.

Life's Good.

Avec Hélène Darroze