

NATALIA RONCARI

Omnicuisseur

LA cuisine
qui fait du bien



300 recettes vitalité

Des saveurs au service de votre santé

Table des matières

Introduction	6	Entrecôte de bœuf (2 cm d'épaisseur)	45
Poissons et fruits de mer	8	Rôti de porc ultra moelleux	45
5 règles d'or pour une cuisson réussie des poissons et des fruits de mer à l'Omnicuisine	8	Rôti de biche parfait	46
Saumonette au thym citron et sa ratatouille	10	Joues de bœuf en pot-au-feu	47
Blanquette de saumonette et jetée d'épinards aux champignons	11	Abats	48
Poulpe au court-bouillon	12	Foie de veau sauce à la grenade, fricassé de légumes verts	49
Daube de Poulpe du Chef Michel Portos	13	Foie-gras mi-cuit, gelée de fruits rouges	50
Cabillaud terre-mer	14	Terrine de volaille au foie gras	51
Cabillaud et aubergines à la parmesane	15	Foies de volaille aux cerises et spaghettis de légumes	52
Cabillaud en crème de parmesan safranée et sa purée de crucifères	16	Boudins aux pommes	53
Cabillaud en papillote végétale : côtes de blette zéro gaspi	18	Boudins aux pêches plates et au romarin	54
Cabillaud en trois panures et sa poêlée de pleurotes	19	Tripes à la mode de Caen et ses patates vapeur	54
Saumon en habits et jetée d'épinards	19	Lapin	55
Quenelles de cabillaud sans farine, sauce à la bisque de homard	20	Mijoté de lapin au vin rouge et aux échalotes, chou- fleur aux épices chaudes	56
Bar à la livèche et poêlée d'asperges	21	Cuisses de lapin à la bière et aux myrtilles	57
Barde ligne aux saveurs anisées	22	Daube de lapin aux quetsches	58
Filet de truite saumonée aux épinards	23	Volaille	59
Truite pochée aux herbes & purée d'automne rôtie	23	Conseils des chefs pour une volaille moelleuse et savoureuse	59
Flétan au thym citron, en écaillé de courgettes	24	Poulet rôti : recette inratable	60
Paëlla à ma façon	25	Poulet basquaise à ma façon ultra savoureux	61
Filets d'aiglefin panés et poêlée de côtes de blette aux pleurotes	26	Pilons de poulet et mijoté de champignons et Brocoli aux lentilles Bêluga	62
Moules marinières à l'Omnicuisine	27	Pilons tandori	63
Moules à la provençale	27	Ailes de poulet grillées, marinade anti-glycation ..	64
Couscous de la mer – version santé & gourmande ..	28	Cuisses de poulet à l'espagnol aux poivrons rouges et trio de riz complet	65
Brochettes de la mer, sauce à la bisque de crevettes	29	Quenelles de poulet ultra fondantes et sans farine, sauce chic au foie gras	66
Marmite de lotte à la bisque de homard	30	Potée de poulet fumé au 3 choux	67
Queues de lottes aux blettes, sauce au vert de blette	31	Choucroute à ma façon	68
Queue de lotte panée au chorizo et ses légumes racines	33	Cuisses de dinde laquées aux épices et leurs racines nouvelles	69
Turbo encourt bouillon	34	Rouleaux de poulet, cœur poireau et purée verte ..	70
Ailes de raie en persillade, sur lit de poireaux confits	34	Poulet à l'ananas	70
Flan japonais salé « Chawanmushi »	35	Escalope de dinde farcie	71
Parmentier de cabillaud & purée de chou-fleur	36	Rôti de dinde ultra moelleux et sa fondue de poireaux safranée	72
Choucroute de la mer	37	Magret de canard en croute pistachée	74
Les bulots faits MAISON : un délice simple et ultra- santé !	38	Aiguillettes de canard façon canard laqué	75
Viandes	39	Cannette laquée aux pommes et au cidre	77
Les 10 règles d'or pour réussir les viandes à l'Omnicuisine	39	Orge perlé aux petits légumes, saucisses de volaille	78
Côtes de veau en trois versions	39	Cœurs d'artichauts farcis à la volaille	79
Côtes de veau aux légumes et pleurotes	40	Chaussons salés en feuilles de riz	80
Sauté de veau aux petits légumes et à la sauge	41	Cailles printanières	81
Souris d'agneau confites aux racines d'hiver et la sauce ultra gourmande	41	Cailles aux mirabelles confites et vermouth	82
Tranche de gigot d'agneau	42	Cailles forestières aux shiitakes	82
Côtes d'agneau marinées au thym	42	Cailles aux pleurotes, farcies au foie gras	83
Souris d'agneau sur le lit d'aubergines	43	Pintade au cidre et aux pommes, légumes d'automne	84
Rôti de bœuf en croute d'herbes	44	Pintade aux abricots	85
		Pintade à l'orange et au romarin	86
		Pigeons « frottés » aux baies de genièvre, betterave aux mûres	87

Pigeon farci aux shiitakes et orge perlé à la forestière.....	88	Fricassé de légumes, foies de volaille aux fruits rouges et pêches rôtis au miel, cœur aux mûres...	122
Coquelet mariné en crapaudine et carottes nouvelles rôties à l'ail.....	89	Blanquette de saumonnette au sarrasin et poires au cœur « noir »	123
Saucisson de poulet maison	90	Blanquette de saumonnette aux épinards et cornichons et mini fondants chocolat-myrtilles..	124
Cuissons combinées	92	Bars aux herbes, risotto de riz Nerone et compotée poivrons-tomates.....	125
4 règles d'or de cuisson combinée à l'Omniscieur ...	92	Gratin de thon aux épinards et gâteau IG bas aux graines de pavot.....	126
Mijoté de légumes aux shiitake, lentilles corail aux carottes et épices douces, gâteau fondant aux cerises	93	Poêlée de cèpes à l'ail et au persil et son risotto de cèpes au parmesan	128
Purée de potimarron-carottes aux épices douces, et Fondant chocolat-myrtilles à l'indétectable...potimarron	94	Soupe de cèpes au sarrasin et Clafoutis raisin myrtille	129
Poêlée d'asperges aux pleurotes et sabayon aux fraises	96	Risotto de petit épeautre aux pleurotes et gâteau léger myrtilles-pavot	131
Crème d'endives au maquereau fumé et « dauphinois » de patate douce aux maquereaux et au brie.....	97	Matelote de la mer à la bisque de homard, trio de riz et gâteau renversé aux fruits rouges	132
Gratin d'endives aux pommes et gratin de pommes aux noix à la cancoillotte.....	98	Joues de lotte à l'estragon et mélange de légumes et champignons aux lardons.....	133
Soupe printanière délicieux détox, gratins d'asperges et riz complet.....	99	Queue de lotte aux à la sauce tomate et brochettes d'abricots au romarin.....	134
Asperges pochées aux aromates & crumbles fraise-rhubarbe.....	100	Rouleaux de limande, champignons à la crème et Champignons farcis aux escargots.....	135
Pain de viande aux cèpes et invisible aux pommes et lait ribot	101	Poêlée de trois choux et cassolette d'escargots aux champignons.....	136
One pot quinoa aux asperges et petits pois & moelleux chocolat myrtilles-framboises	102	Riz cantonnais & pilons de poulet à la chinoise	137
Ailes de raie aux cornichons et à l'aneth et tagliatelle de courgettes et asperges blanches.....	103	Rognons de veau au vin rouge et gratins de fraises	138
Aile de raie aux asperges et colin pané.....	103	Pain de thon et pain protéiné aux graines.....	139
Gâteau salé : chou-fleur- mimolette	104	Lentillons aux lardons et gratins de la mer	141
Strudel poire-chocolat en feuille de brick	104	Soupe froide de fanes de radis au quinoa, petits pains au son et aux herbes	142
Risotto au pesto de basilic et fondants au chocolat sans beurre ni farine	105	Foies de volaille panés et purée de chou-fleur à la cardamome	143
One pot riz complet aux légumes & gratin kiwi-myrtilles.....	106	Émincé de foies de veau aux fruits rouges, poêlée de légumes d'été, pêches rôties au cœur de mûres....	144
Cuisses de poulet et floralies de légumes d'été.....	107	Ragoût de haricots rouges aux légumes, kakis rôtis au chèvre et kakis moelleux aux parfums de Noël	145
Jarrets de dinde confits, purée de carottes aux lentilles corail et mini gratins kiwi-groseille.....	108	Poêlée de lentilles aux légumes et poulet et Confipote de quetsches à la cannelle.....	146
Lapin façon carbonade et fondant au chocolat aux pruneaux	110	Crème d'endives à la bière et à l'orange et gratin d'oranges super léger	147
Poêlée de racines nouvelles aux herbes & bannaes rôties au rhum et vanille	111	Brochettes d'aiguillettes de canards façon canard laqué et riz noir sauvage aux légumes.....	148
Omelette aux herbes et gratin de fraises	111	Légumes	149
Saumon, brocolis tomates... ..	112	Soupes, potages, veloutés	150
Gratin de chou-fleur aux blettes, riz complet, duo de poissons	113	Green soupe aux 3 choux et chips de feuilles de choux.....	153
Carottes nouvelles rôties, gratin de fanes de carottes au chorizo et fondant chocolat-pomme-kiwi-myrtilles	113	Soupe parfaite après les fêtes.....	154
Brochettes de dinde aux shiitake, confit d'aubergines aux shiitakes	114	Soupe-repas aux légumes verts & lentilles.....	155
Brochettes de la mer et risotto de riz noir.....	116	Soupe légère courgettes-brocoli-roquette au parmesan	156
Aubergines confites aux tomates et fraisier ultra light.....	117	Cocotte de pleurotes.....	157
Gratin de vert de blettes au jambon et Clafoutis aux cerises au Skyr	118	Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux épices douces	158
Cassolettes de St-Jacques et julienne de légumes de légumes	119	Soupe minceur spéciale 50+.....	159
Défi- Omni : Entrée, plat, dessert.....	120	Soupe légère aux radis et navets nouveaux et leurs fanes	160
Risotto aux blettes, saumon à l'aneth et mirabelles rôties au miel et au romarin	121	Soupe de tomates confites, anchoyade maison..	161
		Soupe froide de tomates cuites.....	162
		Soupe de betterave aux haricots rouges, façon borch	162
		Soupe de betterave et ses fanes, pesto de fanes	163

Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs ...	164	Courgettes rondes farcies au veau et aux champignons.....	198
Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée.....	165	Tomates provençales en trois variations	199
Soupe de chou-fleur aux poireaux et pesto de vert de poireau aux pistaches.....	166	Concentré de tomate à ma façon.....	199
Crème de chou-fleur à la sauge.....	167	Tomates farcies, sur le lit de lentilles Béluga, sauce tomate express maison	200
Soupe d'endives et pommes à la poudre de pain d'épices.....	167	Poêlée de haricots verts boostés : la recette qui change tout !	201
Crème parfumée potimarron-carottes-oranges au porto et aux saveurs de Noël.....	168	Riz complet aux légumes verts	202
Crème de chou-fleur au haddock fumé.....	168	Purée de chou-fleur simplement bon.....	202
Soupe Thaï de shiitake aux blettes	169	Poêlée de choux de Bruxelles et brocoli, 0 gaspi !	203
Crème de champignons aux morilles.....	170	La ratatouille parfaite à l'Omnicuiseur	205
Crème forestière à la mousse de foie gras.....	170	Poêlée de blettes aux pois chiches, tomates, poivrons et anchois marinés.....	206
Minestrone de printemps : asperges, quinoa, orties	171	Cabillaud en parmesane d'aubergine	207
Soupe aux deux asperges antigaspi.....	172	Aubergine en éventail gorgée de soleil	208
Entrées	173	1,2,3 aubergines pizza.....	208
Asperges vapeur, sauce probiotique.....	173	Aubergines farcies au poulet et risotto de riz Nerone.....	209
Asperges façon « tonnato »	174	Œuf cocotte parfait.....	210
Macédoine revisitée.....	175	Œufs à la tomate	211
Carpaccio de betteraves rôties aux noix et fêta.....	176	Gratins, terrines, quiches, cakes salés.....	212
Tartinade de betterave aux anchois sur les pétales de carmine	176	Terrine du soleil	213
Carpaccio de betterave, hareng et sa sauce aneth-raifort.....	177	Invisible de courgettes au lait ribot.....	213
Terrine estivale aux légumes rôtis.....	178	Gratin de poireaux au poulet, béchamel allégée..	214
Poivrons rôtis, feta et sauce basilic.....	179	Quiche sans pâte aux asperges, aux premières orties du jardin, saumon fumé	215
Tomates semi-confites = 3 entrées fraîcheur.....	180	Gratin « endisperges » à la truite fumée	215
Champignons à la grecque, ma recette fétiche	180	Gratin endives-carottes aux épices douces, façon tartiflette.....	217
Poireau-vinaigrette aux noix.....	181	Gratin doré aux 3 choux, moules&crevettes	218
Nem de poireau au crabe	182	Gratin d'endives au saumon fumé, sauce à la cancoillotte	219
Artichaut vapeur et ses condiments	182	Quiche saumon brocoli sur galettes de sarrasin ..	219
Salade de betteraves nouvelles rôties à la japonaise	183	Cake de chou-fleur aux blettes et aux tomates.....	221
Bûche salée saveurs marines	184	Pain-cake de lentilles corail aux tomates séchées et chutney de tomates	222
Plats.....	185	Quiche-gratin pas comme les autres... ..	223
Poêlée spéciale anti-diabète.....	185	Terrine de cèpes au poulet	224
Poêlée de feuilles et côtes de chou-fleur aux vermicelles de riz	186	Gratins champignons, brocoli saumon	225
Chou-fleur – pizza.....	186	Gratin de courge spaghetti.....	225
Tian provençal pas comme les autres	187	Brandade de hareng doux à la purée de patate douce, chapelure seigle-parmesan	225
Tian de légumes d'hiver au parmesan	188	Super gratin anti-âge	226
Chou farci aux champignons et sarrasin : trio parfait après les fêtes	189	Céréales et légumineuses	228
Chou nouveau farci antigaspi.....	190	One pot spaghetti d'épeautre aux deux choux et champignons.....	229
Potimarron farci : riz, champignons, chorizo	190	Pilaf de petit épeautre aux légumes	230
Brocoli façon pizza.....	192	On pot pasta épinards, champignons feta	231
Navet nouveau et ses fanes.....	193	Risotto de sarrasin aux pleurotes	232
"Dauphinois" de navets ultra fondant.....	194	Quinoa pizza super gourmand !	233
Tagliatelles de légumes et asperges aux pleurotes	195	One pot quinoa aux côtes et feuilles de chou-fleur	234
Petits farcis au sarrasin, chapelure de sarrasin....	196	Poêlée estivale aux pois chiches et aux lardons	235
Chou blanc printanier.....	197	Conclusion.....	236
Méga courgette farcie sur lit de tomates confites	198		

Introduction

Et si cuisiner devenait l'un des gestes les plus puissants pour préserver sa santé, ralentir le vieillissement et se faire du bien au quotidien ?

Loin des régimes restrictifs et des tendances éphémères, ce livre s'appuie sur une approche simple, gourmande et solidement étayée par la science : **choisir des aliments à haute densité nutritionnelle et les cuire de façon à préserver leur richesse biologique.**

Les recherches sont aujourd'hui claires : certaines familles d'aliments — légumes verts, crucifères, légumineuses, poissons, fruits rouges, huiles de qualité, aromates et épices — jouent un rôle clé dans la régulation de l'inflammation, la protection cellulaire, l'équilibre du microbiote et la prévention des maladies chroniques. Ce sont ces aliments « fonctionnels », véritables alliés anti-âge, que vous retrouverez au cœur de toutes les recettes de cet ouvrage.

Mais la qualité des ingrédients ne suffit pas. **La cuisson est un maillon essentiel de la santé dans l'assiette.** Trop chaude, trop longue ou mal maîtrisée, elle peut détruire vitamines, antioxydants et enzymes précieuses.

C'est ici que l'Omnicuseur prend tout son sens.

Grâce à sa cuisson douce, homogène et à basse température, il permet de préserver les micronutriments, les polyphénols, les oméga-3 et la texture naturelle des aliments, tout en exaltant leurs saveurs.

Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes. C'est une invitation à **revenir à une cuisine consciente**, où plaisir et santé ne s'opposent plus, mais se renforcent mutuellement. Une cuisine du quotidien, accessible, rassasiante et profondément nourrissante — pour le corps, le cerveau et le plaisir de manger.

Quelques mots sur moi



Passionnée de nutrition depuis de nombreuses années, j'explore les liens entre alimentation, santé durable et plaisir de manger. Mon approche s'appuie sur une solide base de lectures scientifiques et d'ouvrages de référence, enrichie par une formation en nutrithérapie auprès du Dr Jean-Paul Curtay.

Épicurienne et curieuse, je m'intéresse particulièrement aux cuissons douces et aux techniques culinaires qui préservent la richesse nutritionnelle des aliments. Depuis plus de six ans, je crée des recettes 100 % Omnicuseur : saines, gourmandes, accessibles et faciles à intégrer au quotidien.

Auteure de plusieurs ouvrages consacrés à la longévité, au microbiote, à la minceur ou encore à la santé du cerveau, je partage également cette vision sur les réseaux sociaux avec une communauté engagée et bienveillante.

La science a identifié un ensemble d'aliments particulièrement bénéfiques, reconnus pour leur fort potentiel thérapeutique.

Découvrez notre **TOP 10 des aliments anti-âge**, parmi les plus étudiés pour leurs effets sur l'inflammation, le vieillissement cellulaire, l'équilibre du microbiote et la prévention des maladies chroniques — des aliments que j'utilise très régulièrement au cœur de mes recettes.

1. **Légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots)

👉 Pilier des zones bleues : fibres, protéines végétales, microbiote, longévité démontrée.

2. **Brocoli et crucifères** (cresson, radis noir, chou kale)

👉 Riches en **sulforaphane**, protecteurs cellulaires et anti-inflammatoires puissants.

3. **Champignons** (shiitake, maitake, reishi)

👉 Immunité, régulation du cholestérol, soutien du microbiote et vieillissement sain.

4. **Poissons gras** (sardine, maquereau)

👉 Oméga-3 : protection cardiovasculaire, neuronale et anti-inflammatoire.

5. **Huile d'olive extra vierge**

👉 Polyphénols associés à une baisse de mortalité et au régime méditerranéen.

6. **Fruits rouges** (myrtilles, framboises)

👉 Antioxydants, protection du cerveau, ralentissement du déclin cognitif.

7. **Noix et amandes**

👉 Santé cardiovasculaire, réduction du risque de mortalité toutes causes confondues.

8. **Cresson et légumes verts feuillus**

👉 Densité nutritionnelle exceptionnelle, protection cellulaire et cérébrale.

9. **Thé vert**

👉 Catéchines : stress oxydatif, inflammation, longévité cellulaire.

10. **Ail et oignon**

👉 Composés soufrés : immunité, microbiote, protection cardiovasculaire.

Palmarès des aliments ANTI-ÂGE

approuvés par la science



Sulforaphane

*Anti-cancéreux,
détoxifiants hépatiques*



Allicine

*Immunité, microbiote,
artères*



Lutéine

*Rétine, neurones, densité
nutritionnelle*



Anthocyanes

*Protection cellulaire
et neuronale*



Lentinane

*Longévité en bonne
santé*



Fibres, oméga-3

*Cœur, cerveau,
microbiote, longévité*

Poissons gras



Oméga-3 et vitamine D

*Cerveau, cholestérol,
inflammation*

Huile d'olive



Oléocanthal

Baisse de mortalité

Légumineuses



Fibres, protéines,

microbiote

Thé vert



Catéchines

Longévité cellulaire

👉 **Point clé scientifique** : ce ne sont pas des aliments "miracles", mais leur **consommation régulière**, dans une alimentation simple et peu transformée, qui est associée à une **longévité en bonne santé**.

Poissons et fruits de mer

5 règles d'or pour une cuisson réussie des poissons et des fruits de mer à l'Omnicuiseur

Pour préserver leurs qualités nutritionnelles et gustatives :

1. Bien choisir son poisson

Préférez les poissons **ultra frais**, bio ou issus de la pêche durable (label MSC).

Les poissons à **chair fragile** (merlan, cabillaud, sole...) se prêtent particulièrement bien à la cuisson douce de l'Omnicuiseur.

2. Toujours couvrir légèrement

Le fait d'enrober le poisson de certains aliments va **préserver les protéines du poisson du dessèchement** et **favoriser une cuisson plus homogène**, tout en **apportant des saveurs complémentaires** et, selon le choix de l'enrobage, **des textures croustillantes ou fondantes** :

- ✓ des rondelles de citron ou d'oignon
- ✓ fines tranches de courgettes « en écaille »
- ✓ un filet d'huile d'olive ou un peu de beurre bio
- ✓ des aromates (aneth, fenouil, thym citron...)
- ✓ panure à base de biscottes mixées avec un peu de parmesan
- ✓ entourer de fines tranches de bacon ou de jambon sec
- ✓ entourer de feuilles d'algue Nori

3. Cuisson en plat complet ou papillote

Ajoutez légumes de saison (courgette, fenouil, carotte, poireau...) autour du poisson.

Attention : choisissez les légumes qui cuisent rapidement ou émincez-les suffisamment pour que la cuisson soit homogène

4. Ne pas trop cuire

La cuisson à l'Omnicuiseur est plus douce, mais **prolongez trop = dessèchement**.

Un poisson est cuit quand :

- ✓ la chair se détache facilement à la fourchette
- ✓ elle est opaque et moelleuse
- ✓ si vous cuisinez les poissons avec les fruits de mer frais (crevettes, moules), ajoutez les derniers 5-10 min avant la fin de la cuisson pour éviter de les dessécher
- ✓ les fruits de mer surgelés peuvent être mis en même temps que le poisson

5. Saler avant cuisson

Parsemer de gros sel pour 10 min, puis bien rincer (avec zeste de citron pour plus de saveur)

- ✓ Cela **raffermit la chair**, ce qui est utile pour les poissons fragiles (cabillaud, merlan...).
- ✓ Le sel aide à **extraire un peu d'eau de surface**, ce qui concentre légèrement les saveurs.
- ✓ Il rend la chair **plus moelleuse et mieux structurée** à la cuisson douce.

6. Adapter les temps et puissances

Tableau des cuissons des différents poissons à l'Omnicuiseur Vitalité

Poisson	Morceau	Poids ou épaisseur	Temps de cuisson	Puissance (Haut / Bas)	Observations
Truite	Entière	250–350 g	30 min	Haut et Bas Maxi 20 min, puis mini	Sur le lit de courgettes et tomates, farcir d'herbes, citron à l'intérieur
Bar (loup)	Entier	400–600 g	35 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Poser sur lit de fenouil ou d'oignon émincé
Dorade	Entière	400–600 g	30 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Parsemer de graines de fenouil ou de cumin
Cabillaud	Dos	3–4 cm	20 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Parsemer de gros sel et zeste de citron, laisser 10 min, puis rincer.
Cabillaud	Filet	1,5–2 cm	15 min	Haut mini, Bas maxi 15	Idéal en papillote
Saumon	Pavé	3 cm	15 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Sur la grille ou côté peau dans la cocotte. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte
Saumon	Rôti	450 g	30 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Sur la grille position basse. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte ; Inversion à mi-cuisson

Poisson	Morceau	Poids ou épaisseur	Temps de cuisson	Puissance (Haut / Bas)	Observations
Saumonette	Tronçons	3–4 cm	30–35 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Dans le court-bouillon, avec un peu de vin blanc et entouré de légumes
Aile de raie	Entière	250–300 g	30–35 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Ajouter câpres, citron, persil en fin, vin blanc
Lieu, merlan, colin	Filet	2 cm	20 min	Haut et Bas maxi 10 min, puis mini	Chair délicate, ne pas trop cuire

Cuisson des fruits de mer

Recette	Cuisson à l'Omnicuiseur	Remarques spécifiques
Poulpe	50-60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini	Verser le bouillon avec les aromates froid sur le poulpe
Coquilles St-Jacques gratinées ou en cassolettes	20 – 25 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	La béchamel protège les noix et conserve leur fondant.
Fruits de mer et poisson en nage	30 min : 15 min Haut et Bas maxi, puis mini	Possible de mettre un plat avec le riz sur la grille position haute
Cocotte de cabillaud aux fruits de mer	30 min : 15 min Haut et Bas maxi, puis mini	Cuisson douce pour préserver la tendreté du cabillaud et des crevettes.
Calamars farcis quinoa/crevettes	30 min : 20 min Haut et Bas maxi, + 10 min attente	Varier les farces mais avec le même temps de cuisson
Calamars ou seiches en ragout	50 min : 20 min Haut et Bas maxi, puis mini	Verser le bouillon ou le court-bouillon bien chaud pour « saisir » les calamars
Moules	25-30 min : Haut maxi jusqu'à l'ouverture des moules, Bas maxi	Faire précuire les bouillons avec les légumes 10-15 min avant d'ajouter les moules
Bulots cuits maison	50 min : 20 min Haut et Bas maxi, puis mini	Texture extra tendre, bien parfumée, sans caoutchouc.
Paëlla express	30 min : 15 min Haut et Bas maxi, puis mini	Utiliser un bouillon très chaud, fruits de mer surgelés directement.
Huîtres gratinées	5-8 minutes Haut maxi, bas 0	Placer les huîtres sur la grille position haute et sans couvercle (à surveiller)



Saumonette au thym citron et sa ratatouille



Parts : 4



Préparation : 30 min



Cuisson : 30 min

La saumonette à la chair fondante, délicatement parfumée au thym, met en valeur la première ratatouille de saison !

Pour réussir la ratatouille à l'Omnisciseur, mon astuce est de couper les légumes en tous petits dés et bien assaisonner : origan, basilic, ail, herbes de Provence etc...

Savez-vous que la saumonette parmi le poisson les plus riches en collagène. Cette molécule anti-âge indispensable pour l'élasticité de la peau, des articulations et des

muscles. Le collagène représente 30 % de nos protéines. Il structure la peau, les tendons, les cartilages, les os... Avec l'âge, il diminue.



Ingédients

- 4 petites saumonettes
- 4 rondelles de citron
- 100 ml de vin blanc + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym citron frais ou séché
- Ratatouille : 1 aubergine, 1 courgette, 1 tomate, 1 poivron, 1 oignon, sauce tomate, origan, basilic, ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive



Instructions

Placer les légumes coupés en petits dés dans la cocotte et assaisonner. Assaisonner le poisson, ajouter le thym, l'huile d'olive et le vin blanc, mettre quelques rondelles de citron et parsemer de thym et placer le plat sur la grille position haute.

Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson. Glisser le papier alu sur le couvercle pour éviter de griller la saumonette



Avant les compléments, le collagène... se mangeait ! Certains aliments traditionnels en sont riches ou stimulent sa production naturelle 🍌

Les meilleures sources de collagène "prêt-à-l'emploi" :

- Bouillon d'os (maison de préférence)
- Peaux de poulet, de poisson (eh oui !)
- Gélatines naturelles (gélatine animale, aspic, pieds de veau...)

Et pour booster la production ?

- Vitamine C : kiwi, persil, poivron, agrumes
- Soufre : ail, oignon, œufs
- Zinc & cuivre : fruits de mer, graines de courge
- Acides aminés clés : glycine, proline (présents dans les œufs, viandes, légumineuses)

Une alimentation riche en collagène et en nutriments cofacteurs peut :

- ✨ Améliorer l'élasticité de la peau, réduire les rides et la sécheresse cutanée
- ✨ Renforcer les cheveux et les ongles, soulager les douleurs articulaires
- ✨ Préserver la tonicité musculaire et la solidité des os





Blanquette de saumonette et jetée d'épinards aux champignons



Parts : 4



Préparation : 30 min



Cuisson : 30 min

La saumonette, c'est un poisson tendre, sans arêtes et tellement facile à savourer. Dans cette blanquette, elle devient fondante, enveloppée d'une sauce légère et parfumée. À côté, les épinards de saison sautés avec quelques champignons apportent une note fraîche et végétale qui équilibre parfaitement le plat.

Et côté santé, elle coche toutes les cases :

- **Poisson anticholestérol** : l'un des plus maigres, très pauvre en cholestérol, tout en restant bien pourvu en oméga-3.
- **Poisson anti-âge** : riche en protéines et en collagène naturel (présent dans les cartilages), il soutient les articulations, l'ossature et la tonicité de la peau.
- **Allié du système immunitaire** : une belle source de sélénium, zinc, cuivre et fer, ces minéraux essentiels pour renforcer les défenses naturelles.



Ingrédients



- 2-3 saumonettes (700 g en tout)
- 1 échalote émincée
- 200 g de champignons émincés
- Sauce blanquette :
- 200 ml de crème légère
- 100 ml de vin blanc
- 1 c. à café de fond de poisson
- 1 c. à café de Maïzena

Épinards aux champignons



Instructions



- 500 g d'épinards (frais ou congelés)
- 300 g de champignons de paris
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes émincées

1. Remplir la cocotte d'épinards rincés, ajouter l'échalote, les champignons, l'huile d'olive et mélanger
 2. Faire chauffer la sauce blanquette quelques minutes en remuant pour l'épaissir et verser sur les saumonettes coupées en tronçons
 3. Poser le plat avec les saumonettes sur la grille position haute
- Cuisson à l'Omnicuiseur dans la grande cocotte : 40 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini.



Poulpe au court-bouillon



Parts : 4



Préparation : 5 min



Cuisson : 60 min

Chaud, froid, cuit ou même fumé... le poulpe se prête à toutes les envies ! Grâce à l'Omnicuiseur, sa cuisson devient un jeu

d'enfant : tendre, savoureux, sans surveillance.

🌟 Top 3 des produits de la mer les plus riches en protéines !

➡ Plus de 130 % des apports journaliers recommandés (AJR) pour des acides aminés essentiels :

- **Tryptophane** (régulateur de l'humeur),
- **Lysine** (soutien immunitaire),
- **Thréonine** (santé digestive et cutanée)

🌟 Champion en vitamine B12 : 5 fois plus que le veau ou le lapin !

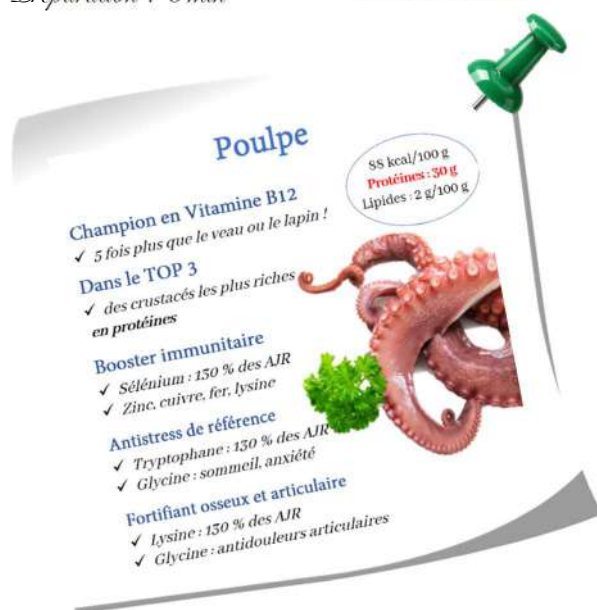
🌟 Crustacé le plus riche en glycine : améliore le sommeil, soutient les articulations, tonifie la peau

🌟 **Allié minceur** : parmi les moins caloriques et avec seulement 2 g de lipides pour 100 g.

🌟 **Booster naturel de l'immunité** : sélénium (130 % des AJR), cuivre et fer en quantité intéressante.

🌟 **Anti-stress** : riche en vitamines B3, B5 et B6 pour soutenir le système nerveux.

🌟 **Fortifiant osseux et articulaire** : 130 % des AJR en lysine, qui joue un rôle clé dans la **synthèse du collagène**, essentiel pour la solidité des **os**, des **cartilages** et des **tendons**. Elle facilite également l'**absorption du calcium** et contribue à la **prévention de l'ostéoporose**.



Ingrédients

- 1.5 kg de poulpe
- Thym, laurier, romarin, sauge, poivres 5 baies
- 1 c. à soupe de gros sel de mer dans 1.5 d'eau bouillante



Instructions

Cuisson à l'Omnicuiseur :

Verser le bouillon très chaud : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min puis mini. Laisser refroidir dans le bouillon



🌟 Poulpe party : idées pour varier les plaisirs

Salade méditerranéenne : tomates cerises, oignons rouges, olives, citron & origan

➡ Astuce : ajoutez pommes de terre vapeur ou pois chiches pour un plat complet

Carpaccio : tranches ultra fines + huile d'olive, citron, zestes + parmesan ou roquette

Sauté express : à la plancha avec ail & persil, servi sur purée ou écrasée de haricots

Façon asiatique : sauce soja, gingembre, miel & citron vert + riz thaï ou nouilles

🌟 Sauces qui matchent bien :

- Vierge citronnée 🍋
- Chimichurri 🌿
- Romesco 🔥
- Aigre-douce asiatique 🌶️

Daube de Poulpe du Chef Michel Portos



Parts : 4



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Plat emblématique d'un chef marseillais, cette recette est intensément savoureuse et riche en goût. Je l'ai légèrement revisitée pour l'adapter à une cuisine du quotidien, sans rien perdre de son caractère.

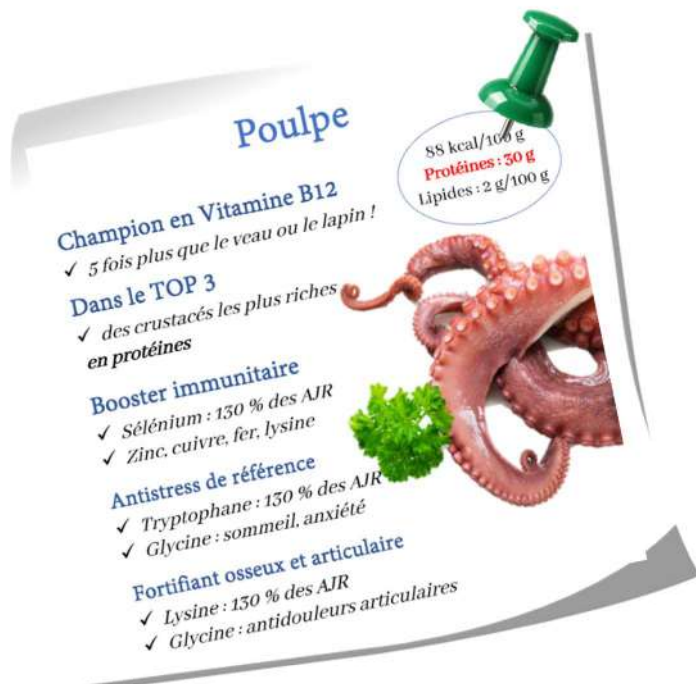
La touche finale qui change tout : le chocolat noir. Bien dosé, il apporte profondeur et rondeur à la

sauce, sans note sucrée. Il équilibre l'acidité, sublime les saveurs iodées du poulpe et offre une texture plus onctueuse et nappante, sans ajout de farine.

Résultat : une sauce complexe, élégante et longue en bouche. Sur le plan nutritionnel le poulpe est au top en protéines et en acides aminés de très bonne qualité : surtout la glycine et le tryptophane, responsables de l'équilibre nerveux et d'un sommeil paisible. Il fournit aussi une dose exceptionnelle de lysine : un fortifiant osseux.

Le poulpe a une haute teneur en oligoéléments immunostimulants : sélénium, zinc, cuivre mais aussi en vitamines B, surtout la B12 et la B3 : bien supérieures à la viande.

Bref, un aliment à mettre absolument dans son assiette santé.



Ingrédients

- 800 g de poulpe découpé
- 4 carottes en fines rondelles
- 1 oignon émincé
- 4 gousses d'ail pressées
- 1 branche de thym et de romarin
- 1 feuille de laurier

Sauce :

- 2 cuillères à soupe de farine (diluée dans un peu d'eau)
- 300 ml de vin rouge
- 250 ml de concassé de tomates
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- 20 g de chocolat noir à 85 %



Instructions

1. Placer le poulpe dans la cocotte avec les carottes, l'oignon et l'ail
2. Mélanger les ingrédients de la sauce (sauf le chocolat) à l'ébullition et verser le tout sur le poulpe
3. Parsemer d'aromates : thym, romarin, laurier

Cuisson à l'Omnicuiseur : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min puis mini. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte

Touche finale : prélever un peu de sauce chaude, y faire fondre le chocolat et mélanger le tout dans la cocotte.





Cabillaud terre-mer



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min

Ultra gourmand, ce plat complet allie les trois types de protéines : marines, animales et végétales.

🍷🐟🌱 Protéines : viande, poisson, végétal – qui apporte quoi ? Toutes les protéines ne se valent pas ! Voici un comparatif nutritionnel simple pour mieux choisir selon vos objectifs santé 🗨️

✅ 1. Qualité des protéines

Viande & poisson : protéines **complètes** (tous les acides aminés essentiels)

Végétales : souvent **incomplètes**, mais deviennent complètes si bien combinées (ex. : riz + lentilles)

🍲 2. Digestibilité & assimilation

Poisson : très digestible, faible en tissu conjonctif

Viande : plus lente à digérer (selon le morceau)

Végétales : digestibilité moyenne (à améliorer par trempage, cuisson lente)

❤️ 3. Effets santé

Viande rouge (en excès) : pro-inflammatoire, augmente les risques cardiovasculaires et digestifs

Poisson (gras) : anti-inflammatoire, bénéfique pour le cœur, le cerveau et la vision

Végétal : riche en fibres, antioxydants, micronutriments protecteurs – bon pour le microbiote et la prévention

🧠 Ce qu'on remarque :

Le **fer de la viande** est mieux absorbé (forme héminique).

Les **légumineuses** sont très intéressantes en **magnésium, potassium et fer**, surtout si associées à de la vitamine C.

Le **poisson gras** brille par son **sélénium**, son **zinc** et ses **oméga-3** !

- 🌟 B12 : uniquement dans les produits animaux. Poisson et viande en sont de très bonnes sources.
- 🧠 Vitamines B (B1, B6, B9) : les légumineuses apportent bien plus de folates (B9) que les sources animales.
- ☀️ Vitamine D : le poisson gras est le roi ! Inexistante dans la viande et les végétaux.
- 👁️ Vitamine A : sous forme active uniquement dans les produits animaux (surtout foie). Dans les plantes, elle est apportée en précurseur (bêta-carotène).



Ingrédients

- 2 dos de cabillaud de 300 g chacun
- 4 – 6 tranches de jambon sec
- 2 courgettes
- Quelques tomates cerises
- 1 boîte de haricots noirs (ou rouges).
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Un peu d'eau ou de vin blanc
- Thym citron



Instructions

1. Assaisonner le poisson (sel aux herbes, poivre blanc)
2. Placer 1 tranche de courgette (coupées dans la longueur à la mandoline) et 1 tranche de jambon sur un filet et recouvre avec le second
3. Fixer le « rôti » avec les fines tranches de courgette en alternance avec le jambon
4. Répartir les restants de courgettes coupées en dés, les haricots et les tomates dans le plat
5. Placer le rôti de cabillaud dessus



Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini, 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.



Cabillaud et aubergines à la parmesane

L'aubergine à la parmesane est un plat emblématique du Sud de l'Italie. Ici, il est détourné pour en faire un plat sublime complet. Un

cabillaud
à la

parmesane, recette du chef Marseillais Guillaume Sourrieu.

L'aubergine, bien plus qu'un simple légume d'été !

? Savez vous que c'est dans sa peau qu'elle cache les principales molécules protectrices ?

Anthocyanes (ses pigments violets)

- Protègent les neurones du stress oxydatif → effet neuroprotecteur
- Tonifient les vaisseaux sanguins → vasodilatateurs

Acides phénoliques (dont l'acide chlorogénique)

- Réputés anticholestérol → aident à limiter l'oxydation des LDL
- Protecteurs du foie → réduisent l'inflammation et freinent l'accumulation de graisses (prévention du "foie gras")

Fibres spécifiques : la pectine

- Régule la glycémie → ralentit l'absorption des sucres
- Aide à réduire le cholestérol → piège une partie des graisses et des acides biliaires
- Nourrit le microbiote intestinal → meilleure digestion et immunité



Scopolétine - "molécule du bonheur"

- Intervient sur la régulation de la sérotonine et de la dopamine



Ingrédients

- 1 grosse aubergine
- 2 c. à soupe de concentré de tomate (maison ici)
- 1 c. à café d'origan
- 1 c. à soupe de parmesan
- 300 g de dos de cabillaud (ou églefin ou autre poisson blanc)

Ingrédients pour farcir le cabillaud :

- 1 c. à soupe de câpres
- 6 pétales de tomates confites hachées
- 1 courgette en dés
- 1 poignée de basilic ciselé
- 2 c à soupe d'échalote
- jus de citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



Instructions

Cuisson en deux temps :

1. Couper l'aubergine en deux et quadriller la chair
2. Badigeonner généreusement de concentré de tomate, parsemer d'origan et de parmesan



Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson

1. À la fin de la cuisson, placer les tranches de poisson dessus et les couvrir de mélange de courgette, tomates séchées, capres etc...
2. Parsemer de parmesan

Cuisson : 20 min, Haut maxi 15 min, puis mini. Bas mini





Cabillaud en crème de parmesan safranée et sa purée de crucifères



Parts : 4



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min

Le poisson à l'Omnicuiseur est très tendre et juteux

La purée au Thermomix est onctueuse et aérienne.

✦ La crème au parmesan, c'est déjà un délice... mais ajoutez-y une touche de **safran**, et elle se transforme en un véritable **chef-d'œuvre culinaire** ♥

Quel que soit le poisson que vous choisissiez, nappé de cette crème

onctueuse, il devient un plat **raffiné, élégant et pourtant d'une simplicité déconcertante** à préparer.

Et ce n'est pas tout : le **safran** n'est pas qu'une épice magique pour les papilles – c'est aussi une **plante médicinale précieuse**, reconnue pour **apaiser l'anxiété, favoriser un bon sommeil et soutenir l'humeur naturellement**. 🌿 🕒

🌱 À partir d'un certain âge, ces légumes devraient absolument faire partie du quotidien. Chacun apporte son petit trésor nutritionnel dans l'ordonnance de la longue vie ♥

♥ **Brocoli** : riche en sulforaphane, une molécule précieuse aux effets anti-cancer démontrés. C'est aussi une arme redoutable contre le cholestérol.

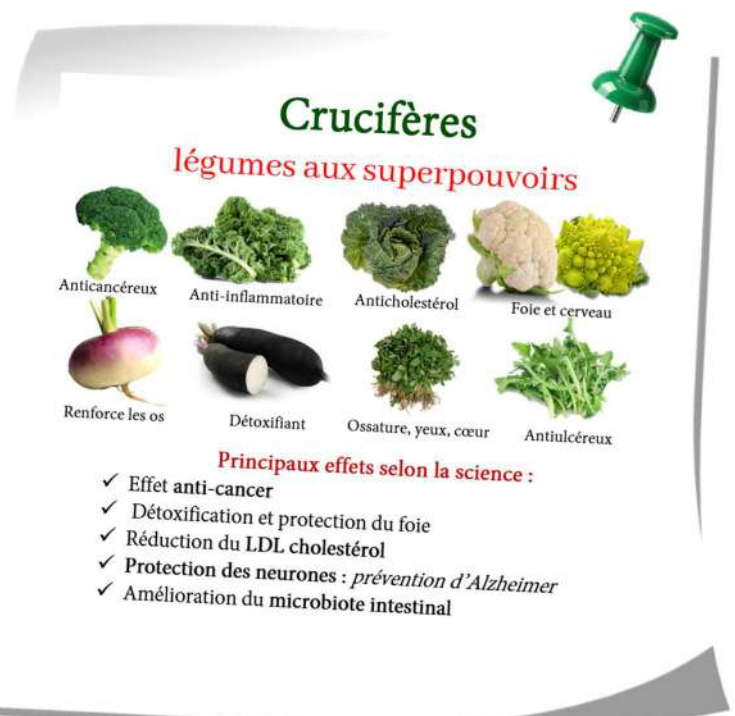
♥ Choux frisés (kale) et cresson :
- sources exceptionnelles de vitamine K, de bêta-carotène et de lutéine – idéales pour la coagulation sanguine et la protection des yeux et des neurones.
- riches en nitrates ils luttent efficacement contre l'hypertension.

- leur richesse en polyphénols est exceptionnelle : ce sont des molécules anti-inflammatoires qui protègent nos cellules du vieillissement prématuré.

♥ **Chou-fleur** : plein de choline, nutriment essentiel pour un foie en forme et une mémoire vive.

♥ **Radis noir** : concentré en composés soufrés qui soutiennent la détox du foie et la résistance aux virus.

Navet : généreux en calcium et potassium, pour des os solides et une bonne santé musculaire.



💡 Petit conseil de cuisson anti-âge :

Les molécules actives des crucifères sont très fragiles. Pour profiter pleinement de leurs bienfaits :

👉 Les mixer ou les bien mastiquer pour libérer les enzymes actives.

👉 Les cuire à basse température et pas trop longtemps – l'Omnicuiseur ou à 95°C au Thermomix, c'est parfait pour cela !



Ingédients

Cabillaud à la crème de parmesan safranée

- 3 dos de cabillaud en morceaux
- 150 ml de crème légère à 4%
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 dosettes de safran ou 2 sachets de Touche d'or (moins cher)
- Zeste de citron

1. Mélanger au fouet la crème avec le parmesan et le safran et verser la préparation sur le poisson avant de parsemer de zeste de citron



Cuisson à l'Omnicuiseur : 20 min, Haut maxi 15 min puis mini et Bas maxi 10 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson. Laisser 5-10 min avant d'ouvrir la cocotte.



Instructions

Purée de crucifères

- 2 navets
- ½ radis noir
- ½ brocoli
- Feuilles de 3 de chou Kale
- 150 ml de crème à 4%
- 1 cube de bouillon de légumes ou du sel
- 1 poignée de cresson
- Poivre blanc, persil, ail



Cuisson au Thermomix :

1. Mixer les légumes en morceaux (sauf le cresson) 20 sec/Vit5
2. Ajouter la crème et le sel et faire cuire 20 min/95°C/vit 1.5
3. Ajouter le cresson (pour mieux préserver ses micronutriments et la couleur), l'ail et le persil, un peu de crème si nécessaire et mixer le tout 30 sec /vit de 3 à 10.

Cuisson à l'Omnicuiseur :

faire cuire les légumes (sauf le cresson) dans le panier vapeur 40 min, Haut maxi 20 min, puis mini, Bas maxi

Les mixer bien chauds avec la crème, le cresson et les aromates.





Cabillaud en papillote végétale : côtes de blette zéro-gaspi



Parts : 4



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min

Une recette saine, colorée et anti-gaspi, où **chaque partie de la blette est utilisée avec gourmandise** :

- les **verts**, tendres et savoureux, remplacent la papillote traditionnelle et enveloppent délicatement le poisson,
- les **côtes**, associées à des légumes de saison, composent une garniture parfumée et vitaminée.



VERTS OU CÔTES DE BLETTE : QUE CHOISIR ?

Ne jetez rien, tout se mange... mais pas avec les mêmes bienfaits !



Les verts de blette, proches de l'épinard, sont de véritables concentrés de nutriments :

- Ultra riches en **vitamine K1** (jusqu'à 500 % des besoins couverts en 100 g !)
- Véritable trésor anti-âge :
 - ✓ dans le TOP 5 des légumes les plus riches en polyphénols !
 - ✓ **60 % des AJR en bêta-carotène** : yeux, peau, immunité
 - ✓ **100 % des AJR en lutéine** : protection de la rétine et des neurones
 - ✓ **X 2 plus riche en vitamine C que la côte**
- 2 fois plus riches en **fibres** et en **calcium**



Les côtes de blette sont :

- Moins riches en vitamines mais intéressantes en **potassium**
- Douces, faciles à digérer, et parfaites en cuisine antigaspi (gratins, mijotés, wok...)
- Pauvres en calories et à **index glycémique bas**



Ingrédients

- 4 parts de dos de cabillaud (ou autre poisson)
- 4 belles côtes de blette avec le vert
- 1 courgette + 1 carotte + quelques tomates cerises
- Feuilles de céleri, persil, oignon nouveau émincé



Instructions



1. Détacher les feuilles (verts) des côtes. Déposer un morceau de poisson assaisonné sur chaque feuille et refermer pour former une papillote naturelle.
2. Couper les côtes de blette en fines lamelles, la carotte en rondelles, la courgette en petits dés. Ajouter l'oignon, le céleri et le persil. Saler, poivrer, puis verser 4 c. à soupe d'eau. Mélanger.
3. Verser les légumes au fond de la cocotte. Déposer les papillotes de poisson par-dessus, sur la grille en position haute. Huiler légèrement le dessus des feuilles (optionnel). Cuisson (grande cocotte) : 35 min, Haut maxi 15 min, puis 0, Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson





Cabillaud en trois panures et sa poêlée de pleurotes



Parts : 2-3



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

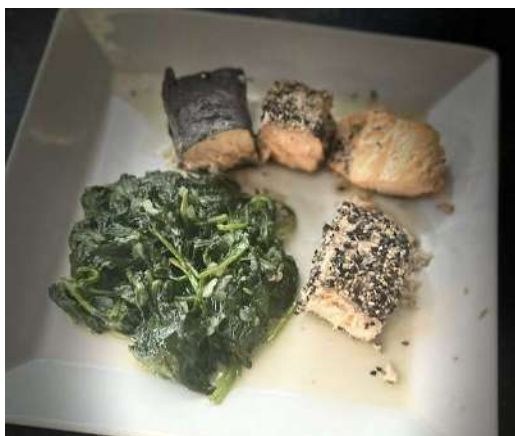
Une variation de « panures » pour varier les plaisirs gustatifs.

La recette est simple :

1. Diviser un grand dos de cabillaud en tranches de 5-6 cm d'épaisseur et de 15 cm de longueur, saler, poivrer
2. Rouler un ou deux morceaux dans l'algue nori, un ou deux dans un mélange de graines de sésames et le reste dans un mélange à parts égales de chapelure et de parmesan.
3. Pour la poêlée de pleurotes aux légumes, mélanger les courgettes en dés, 1 carotte et 1 oignon émincés avec les pleurotes

Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive et poser la grille position haute avec les poissons « panés »

Cuisson pour 40 min, Haut maxi 20 min, puis 0, Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson.



Saumon en habits et jetée d'épinards



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min

On peut réaliser cette expérience gustative avec les pavés de saumon et en même temps faire cuire les épinards naturels. Avec comme variante le mélange de graines de sésame et de graines de chia, et tout simplement rouler le poisson dans l'aneth émincé. Jetée d'épinards : répartir 400 g d'épinards lavés dans la cocotte



Ajouter un filet d'huile d'olive, 1 échalote émincée, saler, poivrer et mettre le poisson pané sur la grille position haute.

Cuisson : 30 min, Haut maxi 15 min, puis 0, Bas maxi 15 min, puis mini.

À la fin de la cuisson, retirer le liquide superflus des épinards.





Quenelles de cabillaud sans farine, sauce à la bisque de homard



Parts : 4



Préparation : 30 min



Cuisson : 30 min

Une recette économique mais riche en goût ✨

Des quenelles de cabillaud maison, ultra moelleuses, sans farine, nappées

d'une sauce onctueuse et délicatement safranée à la bisque de homard... un vrai plaisir gourmand sans culpabilité .

Rien à voir avec les quenelles industrielles ❌

Ici, pas de farine ni d'amidon : on retrouve le vrai goût du poisson, une texture légère et naturelle, loin des produits transformés où la saveur disparaît complètement. De plus, le plat pauvre en matières grasses, riche en protéines maigres, facile à digérer et rassasiant sans être lourd.

 <i>Ingédients</i>	 <i>Instructions</i>
• 400 g de poisson blanc (filets de merlan ou de cabillaud surgelés) • 2 œufs • Sel, poivre blanc • 1 c. à soupe de crème fraîche • 1 c. à café de fumet de poisson Sauce à la bisque de homard : • 250 ml de bisque de homard dilué dans 150 ml d'eau ou de vin blanc • 2 dosettes de safran • 1 c. à soupe de cognac (facultatif) • 1 c. à café de fumet de poisson • 1 c. à café de Maïzena	Mixer le poisson avec les deux jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de crème fraîche, le sel et le fumet de poisson (au Thermomix : 30 sec vit/5-10) Monter les blancs en neige (au Thermomix : 4 min./vit 3.5, avec fouet) et les incorporer délicatement à la farce Faire chauffer l'eau dans la grande cocotte 25 min, Haut et Bas maxi avec quelques feuilles de laurier, poivre 5 baies, thym, romarin et 1 c. à soupe de gros sel Dès que l'eau bout, ouvrir délicatement la cocotte et plonger les quenelles formées avec deux cuillères à soupe dans le bouillon Fermer la cocotte et continuer 10 min Haut 0, Bas maxi. Laisser 10 min la cocotte fermée avant de sortir les quenelles sur le plat intermédiaire Préparer la sauce à la bique de homard : faire bouillir la bisque de homard, 1 c. à café de Maïzena, 1 c. à soupe de cognac et 1 capsule de safran. Verser le mélange sur les quenelles et faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

💡 Astuces saveurs & économies

✨ Safran malin

Le safran étant assez coûteux, remplacez-le par des épices pour paëlla ou des dosettes de « Touche d'or », qui apportent une belle couleur et un délicieux goût safranée... à moindre coût.

🐟 Poisson plus économique

Les filets de colin ou de merlan sont plus abordables que le cabillaud, tout en restant riches en protéines et en micronutriments essentiels. Une excellente alternative sans compromis sur la qualité nutritionnelle.

🦞 ➡ 🐟 Bisque futée

Pour une version encore plus économique, remplacez la bisque de homard par de la soupe de poisson. Elle apporte tout autant de saveur marine, une belle profondeur aromatique et se marie parfaitement avec le poisson.

🥄 Astuce goût

Pour un poisson plus doux, décongelez-le dans du lait froid : cette méthode aide à atténuer le goût parfois trop prononcé du poisson et améliore la finesse en bouche.





Bar à la livèche et poêlée d'asperges



Parts : 2



Préparation : 5 min



Cuisson : 30 min

Je préfère le bar de pêche, mais celui d'élevage est aussi bon.

Sa chair fine et moelleuse tient bien à la cuisson, surtout en entier (idéal en papillote ou à la vapeur douce).

J'ai voulu le parfumer **à la livèche** (elle pousse sans problème dans mon potager).

La **livèche** (Levisticum officinale), aussi appelée **céleri perpétuel** ou **ache des**

montagnes, est une plante aromatique ancienne, de la famille des Apiacées, comme le céleri, le fenouil ou le persil.

Très parfumée et surtout la plus riche en quercétine, un antihistaminique naturel.

Savez-vous que certains aliments sont très efficaces pour calmer les allergies pulmonaires, et aussi les crises d'asthme.

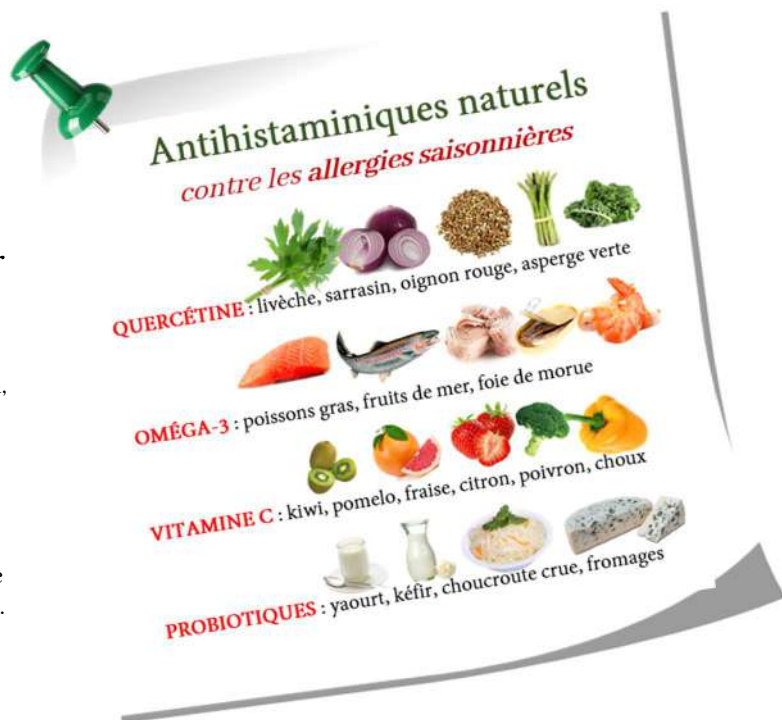
En voici TOP 4 :

N°1 : LA QUERCÉTINE : c'est un antihistaminique naturel, puissant anti-inflammatoire (la livèche, les câpres, les oignons rouges, les asperges vertes et le sarrasin)

N°2 : LES OMÉGA-3 : ils réduisent la production des leucotriènes (médiateurs de l'inflammation allergique).

N°3 : LA VITAMINE C : elle renforce la barrière muqueuse des voies respiratoires et réduit la libération d'histamine.

N°4 : LES PROBIOTIQUES : un microbiote sain régule la réponse immunitaire, réduit l'hypersensibilité. On privilégie : les yaourts (multibiotiques) les kéfirs (fuit et lait), les fromages à pâte persillée, les légumes lactofermentés crus, les misos, le vinaigre de cidre non pasteurisé.



Ingrédients

- 2 bars portion
- 1 poignée de livèche fraîche
- 400 g d'asperges (vertes et banches)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel aux herbes
- 1 citron



Instructions

1. Placer les asperges dans la cocotte (grande cocotte pour moi), arroser d'huile d'olive et ajouter 3 c. à soupe d'eau
2. Parsemer de feuilles de livèche et de sel aux herbes
3. Placer la grille position haute et mettre les bars sur le papier cuisson. Saler, poivrer et farcir de feuilles de livèche
4. Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut maxi 15 min, puis 0. Bas maxi 20 min, puis mini.
5. PS : le bar ne doit pas être trop cuit, laissez-le cuire avec la chaleur des légumes.
6. Arroser le tout de jus de citron avant de servir

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini, 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.





Barde ligne aux saveurs anisées



Parts : 2



Préparation : 5 min



Cuisson : 30 min

Une recette fine et parfumée, inspirée des saveurs de la Méditerranée, simple à réaliser mais digne d'une table gastronomique.

Le bar, poisson noble à la chair ferme et délicate, se marie ici avec des notes subtiles d'**estragon**, de **vin blanc**, de **pastis** et une touche audacieuse de **Nuoc Mam**.

Cette sauce a ce petit "je-ne-sais-quoi" qu'on adore — ce que les Asiatiques appellent l'**umami**, la 5^e saveur, celle qui rend tout plus savoureux sans être salé.

💎 Parfait pour un dîner chic... sans prise de tête !

 <i>Ingédients</i>	 <i>Instructions</i>
• Un bar de 800 g • 3-4 tomates Sauce anisée : • Quelques branches d'estragon frais ou 1 c. à café d'estragon séché • 1 c. à soupe de pastis • 200 ml de vin blanc sec • 1 c. à café de sauce Nuoc Mam • Jus et zeste d'un citron jaune • Poivre 5 baies	1. Farcir le poisson de tranches de citron et de quelques brins d'estragon 2. Mélanger les ingrédients de la sauce et le verser sur le poisson et les rondelles de tomates Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini 

Bar sauvage vs Bar d'élevage : lequel choisir ? 🌟🐟

Vous aimez ce poisson ? Voici un petit guide pour faire le bon choix !

Bar sauvage (pêché à la ligne)

Bienfaits nutritionnels : Oméga-3 naturels (acides gras essentiels), protéines de haute qualité, faible en matières grasses saturées
Texture & goût : chair ferme, goût prononcé et raffiné

⚠️ Points à surveiller : prix plus élevé, risque variable de métaux lourds selon zones de pêche

Bar d'élevage

Bienfaits nutritionnels : protéines de qualité, Oméga-3 présents selon l'alimentation du poisson

Texture & goût : chair plus tendre, saveur douce. Idéal pour cuire à la vapeur ou en papillote

⚠️ Points à surveiller : impact environnemental plus marqué, risque d'antibiotiques selon élevage

💡 En résumé :

Sauvage → pour le goût raffiné et la chair ferme

Élevage → pour la régularité et la douceur de la chair

👉 Comment reconnaître un bar de qualité

👁️ 1. Regarder les yeux

Les yeux doivent être **clairs, brillants et bombés**. Évite les poissons aux yeux **enfoncés, ternes ou troubles** : signe de perte de fraîcheur.

👂 2. Sentir le poisson

Une bonne odeur doit être **douce, marine** (comme l'air du bord de mer).

Une odeur **forte, ammoniacale ou désagréable** = ce n'est pas bon signe.

👋 3. Tester la chair

La peau doit être **ferme et élastique**.

Appuie légèrement avec un doigt : la chair doit **reprendre sa forme rapidement**, pas rester enfoncée.

👁️ 4. Observer les branchies

Elles doivent être **d'un rouge vif** (ou légèrement rosées), bien humides.

Branchies **marronâtres, sèches ou collantes** → poisson moins frais.

🐟 5. Aspect de la peau et des écailles

La peau du bar doit être **lisse, brillante, humide**. Les écailles doivent être bien attachées, sans zones sèches ou décolorées.



Filet de truite saumonée aux épinards



Parts : 3



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min

Si je devais choisir entre la truite d'eau douce et la truite saumonée, j'aurais penché sur la première.

🔵 Truite saumonée vs truite d'eau douce 🐟

🔵 Truite saumonée : saveur plus douce et ronde, proche du saumon. Elle a la chair plus grasse et fondante. Elle est aussi plus riche en Oméga-3, en

vitamine D et en lipides.

🐟 Truite d'eau douce : goût plus fin et délicat, la chair plus ferme et plus maigre. Elle est plus pauvre en matières grasses, riche en protéines de haute qualité, idéale pour une alimentation légère.



Ingrédients

- 1 filet de truite de 600 g
- 1 sachet d'épinards (500 g)
- 1 poignée d'aneth frais
- 1 filet d'huile d'olive
- 100 ml de vin blanc sec
- Sel aux herbes, poivre blanc



Instructions

1. Répartir les épinards dans la cocotte, saler, poivrer, verser le vin blanc et l'huile d'olive
2. Poser la truite assaisonnée dessus

Cuisson : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min. Avant de servir, retirer le jus superflu.

À la fin de la cuisson, retirer la truite et prélever le liquide superflu des épinards avant de servir.



Truite pochée aux herbes & purée d'automne rôtie



Parts : 20



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Une truite fondante, délicatement pochée aux herbes fraîches (sauge, romarin, thym, origan 🌿), accompagnée d'une purée onctueuse de légumes d'automne — potimarron, carotte, patate douce — rôtis aux aromates pour révéler toutes leurs saveurs sucrées et dorées.

Un plat de saison équilibré et haut en couleur : 🍷 plein de bêta-carotène et

d'antioxydants protecteurs

🌿 relevé juste ce qu'il faut par les herbes aromatiques digestives



Ingrédients

- 2 truites
- Une poignée d'herbes : estragon, sauge, origan, thym
- Une pincée de fleur de sel
- 150 ml de vin blanc + 200 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ potimarron, 1 carotte, 1 patate douce, ½ gousse d'ail
- Thym, romarin, huile d'olive
- Sel aux herbes, curcuma,



Instructions

1. Purée : Découper le potimarron en tranches, les carottes en rondelles et la patate douce en dés
2. Placer une-demie tête d'aile au milieu et parsemer d'herbes et d'épices



Cuisson à l'Omnisciseur :

40 min, Haut et Bas maxi. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte, inversion à 20 min.

Truites : entourer les truites d'herbes aromatiques, verser le vin, l'eau et l'huile d'olive. Saler et faire cuire 30 min au four à 130°C

Cuisson à l'Omnisciseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. Servir avec le riz complet





Flétan au thym citron, en écale de courgettes



Parts : 4



Préparation : 10 min



Cuisson : 25 min

Le thym citron est en fleur en ce moment dans mon jardin ♥
Ses toutes petites fleurs mauves, délicates, ressemblent aux feuilles... mais avec un parfum encore plus subtil. Une note fraîche, citronnée, parfaite pour parfumer un poisson tout en douceur.

🌿 Le flétan, un petit luxe santé !

Oui, il est un peu cher... mais *tellement* bon ! 😊

Sa chair est ultra tendre, presque fondante, et elle se tient parfaitement bien

à la cuisson
douce – un vrai
régal.

💡 Et côté
nutrition ? Il a
tout bon :

✓ Dans le **TOP
3 des poissons
les moins riches
en cholestérol**

✓ **Seulement 1 g de lipides** pour 100 g : léger,
peu calorique, mais **riche en micronutriments**

✓ **83 mg de choline/100 g** – plus que les
sardines ! → *protège le foie et soutient la
mémoire*

✓ **100 % des apports journaliers
recommandés en vitamine D et en sélénium** →
immunité + anti-âge

✓ Et aussi : **700 mg d'oméga-3/100 g** → *bon
pour le cœur et les neurones*

Un poisson à savourer de temps en temps, pour

se faire plaisir tout en nourrissant sa santé 🌿 ✨

Attention : il peut contenir un peu plus de mercure ou de polluants que d'autres espèces. Rien d'alarmant si
on en mange occasionnellement et qu'on varie les poissons ♥

👉 Privilégier le flétan du Pacifique (Alaska, Canada) ou d'élevage certifié (Islande, Norvège) : ils sont moins
pollués et issus de pêches plus durables.



Ingrédients

- 1 filet de flétan de 800 g
- 2 courgettes
- 1 c. à soupe de parmesan
- 1 échalote
- 100 ml de vin blanc
- Sel, poivre blanc
- Thym citron



Instructions

1. Verser le vin au fond de la cocotte, ajouter une échalote émincée et poser le filet dessus
2. Assaisonner et parsemer de thym et de fleurs de thym
3. Émincer les courgettes à la mandoline et les placer sur le poisson en forme d'écale
4. Parsemer de parmesan et de fleurs de thym

Cuisson à l'Omnicuiseur (grande cocotte): 25 min, Haut maxi, Bas maxi
10 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson



Paëlla à ma façon



Parts : 4



Préparation : 10 min



Cuisson : 25 min

Direction l'Espagne avec une paella maison aux couleurs du soleil !

Au menu : un **riz basmati complet**, parfait pour la santé et idéal pour une **cuisson longue** sans devenir collant.

Dans la cocotte : **poivrons, tomates, ail, persil, chorizo** et surtout les **épices**

emblématiques de la paella :

safran, paprika doux fumé, piment d'Espelette et un peu de **poivre noir** pour relever l'ensemble.

Côté garniture : j'ajoute en fin de cuisson des **petits pois**, des **moules** et des **gambas** surgelées (environ **15 minutes avant la fin**). Ces ingrédients riches en protéines ne supportent pas la surcuisson — ils deviennent rapidement **caoutchouteux** si on les laisse trop longtemps sur le feu.

Résultat : une paella complète, parfumée où tous les ingrédients cuits à la perfection !



Fruits de mer & poisson : STOP à la surcuisson !

On les adore dans les paellas, les tajines ou les plats vapeur... mais attention : **trop cuits, ils deviennent caoutchouteux et perdent tout leur intérêt nutritionnel !**

👉 Pourquoi éviter la surcuisson ?

- Texture : secs, durs, parfois même élastiques
- Perte de nutriments : vitamines B12, D, oméga-3 sensibles à la chaleur
- Goût : les saveurs iodées s'évaporent
- Digestibilité : les protéines modifiées sont plus difficiles à assimiler



Ingrédients

- 200 g de riz Basmati complet
- 2 belles cuisses de poulet
- 10-12 gambas
- 1 bol de moules
- 1 bol de petits pois
- 200 g de chorizo en rondelles
- 300 ml de bouillon de poule
- ½ poivron rouge et ½ jaune
- 3 petites tomates en dés
- 2 gousses d'ail émincée + 1 poignée de persil
- Épices pour Paëlla



Instructions

Verser le bouillon bien chaud sur les légumes et le riz

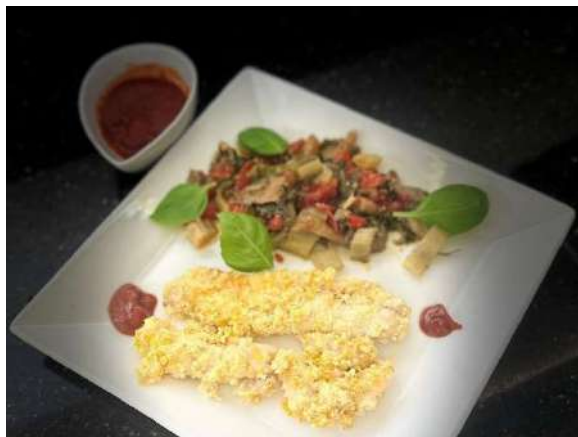
Assaisonner, mélanger et poser les cuisses de poulet dessus

PS : Réserver les moules, les gambas et les petits pois

Cuisson Grande cocotte : 1 h, Haut maxi 20 min, puis mini. Bas maxi 20 min, puis 20 min Mini, puis 0 (sinon, le riz s'accroche à la cocotte).

À la fin de la cuisson ajouter les aliments restants et prolonger la cuisson 15min Haut





Filets d'aiglefin panés et poêlée de côtes de blette aux pleurotes



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Cuisson combinée mais en différée : on lance la cuisson des côtes de blette et on ajoute 10 min de la fin les poissons panés.

Les lamelles de poisson en panure croustillante sont juste addictives (surtout avec le ketchup maison express...)

Une poêlée de cotes de blettes aux tomates, parfumée à l'ail et au persil est agrémentée d'une poignée de pleurotes (pour changer de shiitakes 😊).

😊 Astuce « croustillance » : 1 c. à soupe de parmesan dans la chapelure donne non seulement une belle croustillance, mais une saveur intense et naturellement salée.

😊 Astuce dorage : ouvrez la cocotte les 2 dernières minutes pour faire légèrement dorer la panure Haut maxi.

💡 Atout nutritionnel : le parmesan est **très riche en calcium**, en **acides aminés essentiels** et contient très peu de lactose. Une petite quantité (10–15 g par portion) suffit à donner goût et texture, sans alourdir.



Ingrédients

- 3-4 filets d'aiglefin ou autre poisson blanc
- 1 œuf battu + 2 c. à soupe de chapelure + 1 c. à soupe de parmesan

Tremper les filets dans l'œuf battu, puis dans la chapelure mélangée au parmesan. Déposer sur une grille haute, recouverte de papier cuisson.

Poêlée de blettes :

- 2-3 côtes de blette coupées finement
- 2 tomates en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 200 g de pleurotes surgelés
- 1 filet d'huile d'olive + 1 poignée de persil ciselé



Instructions

Mélanger le tout dans la grande cocotte et lancer la cuisson 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini.

Au bout de ce temps, poser le poisson et continuer 10 min : Haut maxi, Bas mini. À la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et laisser « dorer » 2 min (sous surveillance) Haut maxi, Bas 0.



🍅 Petit extra qui change tout : ketchup express maison 🍅

Sans cuisson, sans additifs... et tellement plus savoureux que les versions industrielles

Ingrédients (pour un petit pot) :



- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 150 ml de bouillon de légumes chaud (½ cube dans de l'eau)
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. de sauce Worcester
- 1 c. à c. de miel
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de 4 épices + • Quelques gouttes de tabasco ou autre sauce pimentée 🌶️

Préparation : mélanger tous les ingrédients à chaud → laisser tiédir → verser dans un

petit bocal. C'est prêt !



Moules marinières à l'Omnicuiseur



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Les moules charnues, le bouillon parfumé et l'ensemble cuit à la perfection à l'Omnicuiseur.

La moule est un fruit de mer **simple, accessible et très nutritif**.

Elle fait partie des aliments les plus riches en **manganèse**, un minéral clé pour la santé des os et la souplesse des articulations. Elle apporte aussi

beaucoup de

sélénium, essentiel pour l'immunité et la protection des cellules.

Riche en **vitamines du groupe B**, notamment en **vitamine B12**, la moule soutient l'énergie, le système nerveux et la formation des globules rouges.

Son atout le plus méconnu est sa **teneur élevée en taurine**, comparable à celle de l'huître. Cet acide aminé joue un rôle important pour :

- réduire la fatigue,
- protéger le cœur,
- soutenir le cerveau et la concentration,
- aider l'équilibre métabolique,
- préserver les tissus du vieillissement,
- protéger la vision et la rétine.

Petite par la taille, la moule est **un concentré de bienfaits nutritionnels**.



Ingrédients

- 2l de moules de Bouchot
- 200 ml de vin blanc
- 200 ml de court-bouillon
- 1 oignon rouge mixé
- Thym, romarin, laurier
- 25 g de beurre d'escargot
- 1 poignée de persil



Instructions

1. Verser le court-bouillon (froid) avec l'oignon mixé dans les moules, mélanger et mettre à cuire dans la grande cocotte : 40 min, Haut maxi 20 min, puis 0, Bas maxi jusqu'à l'ouverture des moules, puis mini
2. À la fin de la cuisson, ajouter le beurre d'escargot et mélanger



Moules à la provençale

Une recette similaire mais avec plein de légumes parûmes au basilic. Ajouter dans la cocotte

- 1 poivron, 2 tomates, 1 courgette, 1 oignon rouge : le tout émincé

• 400 ml de bouillon de légumes avec 1 poignée de basilic et 2 gousses d'ail
Verser 1.2 l de moules et les faire cuire 40 min, Haut maxi 20 min, puis mini et Bas maxi.





Couscous de la mer – version santé & gourmande



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Aujourd'hui, j'ai revisité le couscous pour en faire un véritable allié santé



Un véritable trésor anti-âge dans ce plat, surtout pour l'immunité.

Les fruits de mer regorgent de

vitamines et minéraux comme le zinc, la vitamine D, les Oméga-3, mais aussi de sélénium.

La lotte est un des aliments les plus riches en sélénium !

Ce minéral est un antioxydant puissant indispensable pour protéger nos cellules du vieillissement prématuré, mais aussi notre système immunitaire.

Et pour le couscous, je privilégie le couscous complet : très riche en fibres et beaucoup plus concentré en vitamines et minéraux.



 <i>Ingédients</i>	 <i>Instructions</i>
• 2 petites queues de lotte • Quelques crevettes • 1 boîte de pois chiches cuits • 1 poignée de moules surgelées • 2 carottes en batonnets • 1 courgette émincée • 2 tomates en dés • 1 poivron en dés • 300 ml de bouillon de légumes relevé avec les épices pour 150 g de couscous moyen complet.	Faire mijoter d'abord les légumes dans le bouillon 30 min, haut et Bas maxi 15 min, uis mini. À la fin de la cuisson ajouter la lotte, les moules et les crevettes et faire cuire encore 30 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini.

Couscous complet vs couscous raffiné : lequel choisir ?

Le couscous complet : infiniment plus riche en **fibres** : pour capter les graisses et les sucres, mais aussi au bon pouvoir rassatiant.

 Son **index glycémique plus bas** permet une énergie stable, sans pic de sucre  .

 3 fois plus de **protéines**, 6 fois plus de **magnésium**, 10 fois plus de **fer** et de **certaines vitamines B**,

À l'inverse, le **couscous raffiné** a perdu une grande partie de ses nutriments lors du raffinage  : moins de fibres, moins de minéraux et un **IG plus élevé**, ce qui favorise les coups de fatigue et la faim rapide  

	Couscous complet	VS	Couscous raffiné
		100 g	
	7 g		1 g
	30		65
	13 g		4 g
	460 mg		134 mg
	7 mg		1,8 mg
	230 mg		31 mg
	347 mg		113 mg
	1,3 mg		0,7 mg
	2,5 mg		0,8 mg



Brochettes de la mer, sauce à la bisque de crevettes



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Ces brochettes de la mer anti-gaspi, accompagnées d'une sauce à base de têtes et carapaces de crustacés, concentrent toute la richesse aromatique de l'océan. Les crevettes sont délicatement marinées à l'ail et à la sauce Nuoc Mâm, véritable exhausteur naturel de goût. Cette sauce fermentée, riche en acides aminés, apporte une saveur umami profonde, qui sublime la douceur des crustacés sans jamais les masquer.

Un trésor nutritionnel dans les carapaces de crustacés

Saviez-vous que les carapaces de crevettes, gambas, crabes ou langoustes renferment un puissant

antioxydant naturel appelé astaxanthine ? Reconnu scientifiquement pour ses nombreux bienfaits, il contribue notamment à :

- ☀ La photoprotection de la peau et à la synthèse du collagène
- 👁 La réparation ou le ralentissement de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)
- ❤ La réduction du "mauvais" cholestérol (LDL)
- 🧠 La neuroprotection et la prévention des maladies neurodégénératives, dont Alzheimer
- 🩺 La diminution de la pression artérielle

Les aliments les plus riches en astaxanthine



Saumon sauvage
6 mg/100 g



Saumon d'élevage
4,5 mg/100 g



Truite
3,5 mg/100 g



Crevette
1,5 mg/100 g



Homard
0,9 mg/100 g



Krill
0,6 mg/100 g

 <i>Ingédients</i>	 <i>Instructions</i>
 • 4 gambas • 12 crevettes crues • 20 tomates cerises • 4 courgettes • Bouquet de persil • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de sauce Nioc Mam (ou sauce soja)	Mixer le persil avec l'ail et l'huile d'olive, ajouter la sauce Niuc Nam et faire mariner les crustacés décortiqués dans cette préparation 30 min Découper les courgettes en fines lamelles dans la longueur, saler, parsemer d'herbes, verser un filet d'huile d'olive et ajouter quelques tomates cerises Former les brochettes avec quelques tomates cerises et rondelles de courgettes et les poser sur la grille position haute Cuisson : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini Bisque de crevettes : 1. Mettre les têtes et les carapaces des gambas et des crevettes dans le bol du Thermomix 2. Ajouter quelques tomates, 200 ml de vin blanc ou de fumet de poisson, 2 gousses d'ail et 1 c. à café de cognac (facultatif) 3. Saler, poivrer et faire cuire 15 min à 95°C 4. Ajouter si nécessaire un peu d'eau et mixer 1 min/vit 5-10 5. Filtrer la sauce et rectifier l'assaisonnement.    



Marmite de lotte à la bisque de homard



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Une délicieuse idée pour vos repas de fêtes ou le repas « plaisir » Ultra facile à préparer et pourtant pleine de saveurs, cette marmite fera l'unanimité à table.

La sauce, subtilement relevée, enrobe parfaitement le poisson et les crustacés pour un résultat à la fois raffiné et réconfortant.



Petit conseil cuisson

La lotte est un poisson délicat : une cuisson trop longue la rend rapidement caoutchouteuse. Veillez donc à respecter les temps indiqués pour conserver une chair tendre et fondante.



À propos du riz noir

Croquant, avec de subtiles notes de fruits rouges, le riz noir a été une vraie découverte gustative pour moi. Il demande toutefois un peu plus de cuisson : versez deux volumes d'eau bouillante sur le riz afin d'accélérer le processus.



Alternative

Vous pouvez bien sûr le remplacer par du riz basmati complet, dont la cuisson est plus rapide et tout aussi savoureuse.



 Ingrédients	 Instructions
• 1 queue de lotte d'environ 800 g • 4 gambas • 1 bol de moules surgelées • 200 ml de bisque de homard • 100 ml de vin blanc • 1 c. à café d'ail en poudre • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 pincée de piment d'Espelette • 1 c. à soupe de cognac (facultatif)	- Rincer 200 g de riz et verser dessus 2 volumes d'eau bouillante en attendant la préparation du poisson, cela accélérera la cuisson du riz. - Mélanger tous les ingrédients de la sauce (bisque, vin blanc, ail, concentré de tomate, piment, cognac). - Verser sur les morceaux de lotte. - Déposer le riz noir avec le double de son volume d'eau sur la grille en position haute. Cuisson : 40 min : Haut et Bas maxi pendant 20 min, puis mini. En fin de cuisson, ajouter les gambas et les moules surgelées, replacer le riz et poursuivre la cuisson 15 min supplémentaires (Haut maxi, Bas mini).



La lotte est un poisson exceptionnel : facile à manger, sans arêtes c'est le poisson **le plus pauvre en cholestérol** (20 mg seulement) et **le plus riche en sélénium**.

Idéal pour les personnes qui ont un taux de cholestérol élevé.

Les études sont formelles : la supplémentation en sélénium réduit le taux sanguin de cholestérol total et de mauvais cholestérol surtout des personnes âgées.

- Par ailleurs, la lotte est parmi les poisson riches en collagène, utile pour la peau tonique, les articulations et les muscles souples.

