



Cette semaine, avec les légumes du panier...

Kefta de poisson menthe-coriandre et purée de carottes au curcuma

D'après www.ateliersdeschefs.fr



INGRÉDIENTS (4 personnes)

500 g de filet de cabillaud
120 de chapelure de pain
2 oignons nouveaux
1 œuf
Coriandre et menthe fraîches
4 pincées de sel
4 pincées de mélange 4 épices
3 CS huile de colza HOLL
1 kg de carottes
Lait
1 CC de curcuma en poudre

PRÉPARATION

1 Lavez, équeutez et ciselez la coriandre et la menthe, en réserver pour la décoration. Mixez par à-coups tous les ingrédients jusqu'au mélange 4 épices pour obtenir une masse homogène. Façonnez des boulettes allongées régulières. Piquez de brochettes. Faites-les cuire 3 mn de chaque côté dans l'huile bien chaude, réservez au chaud sur du papier absorbant.

2 Lavez, pelez les carottes. Coupez-les en rondelles et cuisez-les à la vapeur jusqu'à tendreté. Mixez-les en purée épaisse avec un peu de lait et le curcuma, goûtez, salez, poivrez.

3 Versez la purée dans les assiettes à soupe, posez les brochettes et parsemez d'herbes ciselées.

Servez avec des pains pitta ou du pain complet grillé, frotté à l'ail.

LE GRAIN DE SEL DE

zeste
nutrition

→ 1 portions de fruits/légumes (sur 5 par jour)
→ riche en substances végétales secondaires



Fines herbes et épices participent à l'équilibre nutritionnel. Riches en substances végétales secondaires, on leur prête des vertus médicinales, par exemple anti-inflammatoires ou antibactériennes. Utilisées en cuisine, les quantités ne permettent pas de soigner des maladies mais ont probablement un effet préventif. De surcroit, elles flattent les papilles sans apport en sel ni en sucre.