



2 p



15'



level 2



lunch

Ingrédients

400 ml d'eau bouillante
 2 morceaux de poisson blanc au choix
 un morceau de 10 cm de concombre avec sa peau
 2 à 3 bouquets de brocoli
 1/2 fenouil avec feuille
 2 g de bouillon de poisson
 1 cs de sauce pour poisson
 1 cc de thé vert
 1 ct de sel de l'Himalaya
 du poivre de cayenne
 poudre de paprika
 poudre de piment

Pour la finition

poudre d'herbe d'orge ou Green Mix
 persil plat, finement haché
 en option: jus de citron vert

Poisson au vert

Préparation

1. Faites cuire le poisson dans de l'eau à 90°C dans laquelle vous aurez dissout le thé vert et le bouillon de poisson. Retirez le poisson du court-bouillon et gardez-le au chaud dans un four tiède.
2. Coupez les légumes en morceaux et mixez-les avec le court-bouillon. Laissez refroidir jusqu'à environ 55°C.
3. Ajoutez le sel, assaisonnez avec la sauce de poisson et épicez selon vos goûts avec de la poudre de cayenne, de paprika ou de piment. Mixez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
4. Placez le poisson chaud dans une assiette profonde et recouvrez-le avec la soupe. Terminez avec un peu de persil, de poudre d'herbe d'orge ou de Green Mix et éventuellement du jus de citron vert.

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.