



B A B A L I

Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



Espadon, potimarron et navets parfumés à la verveine citronnée et à la cardamone

Pour 4 personnes

2 tranches d'espadon,
1 potimarron,
4 petits navets ronds,
1 bouquet de verveine,
une vingtaine de graine de cardamone verte,
15 cl de vinaigre balsamique,
1 càs de sucre.



Eplucher et couper les navets en 2. Eplucher et couper le potimarron en cube. Les faire bouillir quelques minutes dans de l'eau chaude. Ils doivent être tendres mais pas en bouillis.

Couper des morceaux de d'espadon dans les tranches.

Déposer dans un panier à vapeur les tranches d'espadon, des cubes de potimarron, le navets. Parsemer de graines de cardamone et de quelques branches de verveines.

Mettre dans votre appareil de cuisson un peu d'eau ainsi que le reste du bouquet de verveine.

Poser les paniers et faire cuire à la vapeur 10 à 15 mn en fonction de l'épaisseur des tranches d'espadon.

Pendant ce temps, préparer un caramel de vinaigre balsamique et le sucre.

Pour le dressage, vous pouvez apporter le panier accompagné d'un petit bol contenant le caramel de vinaigre balsamique ou dresser sur une assiette.

Couleur Kémia