



Des carottes, en dèes et entières, des asperges, des pommes de terres coupés en dèes, et des tomates

une orange, du vinaigre balsamique crème orange, du jus cuisiné carotte, pamplemousse, gingembre ,1 pincée de sel, beurre

Mettre les carottes entières dans le plat perforée du four vapeur 12 mn, les dèes de carottes et les des de pommes de terre 6 mn, les asperges 6 mn. mettre le cabillaud dans le plat 4 mn

Faire une réduction avec un jus d'orange, 1 cac de vinaigre balsamique crème orange, 2 cas de jus cuisiné carotte, pamplemousse, gingembre, et 1 pincée de sucre, faire réduire et ajouter le beurre

Trempez les carottes dans la sauce et roulez dans des graines de sésame

Garnir l'assiette et parsemez de dèes de tomates crus.



Imprimer la recette