

Maki de dos de cabillaud et sa salade de lentilles corail

Recette de Jean-Christophe Gille, chef du restaurant gastronomique Le Jane et de la brasserie Ma Reine au sein de l'Hôtel 4 étoiles l'Arbre Voyageur de Lille



Ingrédients

400 g de dos de cabillaud	200 g de betterave jaune
100 g de gros sel	1 boîte de lait de coco
1/2 zeste de citron jaune	1 betterave chicoggia
3 feuilles de nori	Sel fumé
350 g de lentilles corail	Huile d'olive
50 g de dashi déshydraté	

Mise en oeuvre

Pour le maki de filet de cabillaud

Mettre le filet de cabillaud dans les 100 g de gros sel et y ajouter le zeste d'un demi citron jaune. Réserver pendant 7 minutes puis rincer et éponger avec un papier absorbant. Rouler ensuite le filet dans une feuille de nori, puis le filmer en formant un boudin. Cuire le boudin de cabillaud (toujours entouré du film) à la vapeur dans un couscoussier. Une fois cuit, tailler en rondelles épaisses.

Pour la salade de lentilles corail tiède

Cuire les lentilles dans un bouillon dashi (eau + dashi déshydraté), sans porter à ébullition. Réserver. Blanchir les betteraves jaunes (les plonger dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes puis dans l'eau glacée) puis les couper en brunoise (en tout petits cubes). Mélanger les betteraves et les lentilles. Réserver.



Pour l'émulsion de lait de coco

Mélanger une boîte de lait de coco avec 25 cl de dashi et une pincée de sel fumé. Faire une émulsion (battre au fouet jusqu'à formation d'une mousse).

Assemblage et Dressage

Dresser le cabillaud sur la salade de lentilles et entourer avec l'émulsion de lait de coco. Disposer, sur le dessus du maki, le reste des betteraves jaunes et la betterave chicoggia coupées en fine julienne et assaisonnées avec un filet d'huile d'olive.

Bien manger, comment faire ?

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Pour cela on choisit ses aliments dans les différents groupes alimentaires : fruits, légumes, produits céréaliers, viandes et substituts et produits laitiers. On limite la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, crème...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. Tout est une question de choix et de quantité. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers et équilibrés par la suite.

Se faire plaisir en mangeant, c'est important !

Régalez-vous !