

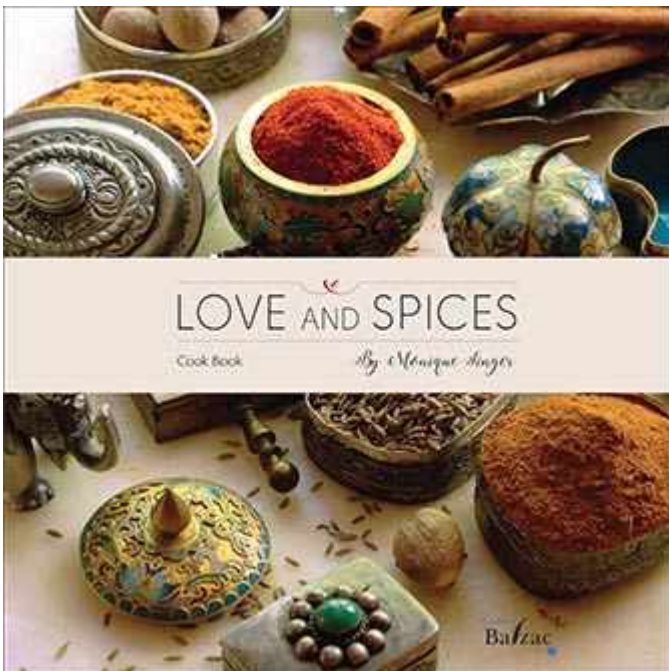


Amour et épices :  
Vivaneau de la Méditerranée

## Description

# Un délicieux plat de poisson qui impressionnera vos invités

Recette par **Monique Singer**



Il nous fait plaisir de vous offrir des exemples de recettes de [Love and Spices](#), un livre de cuisine en anglais magnifiquement illustré par **Monique Singer**. Avec cette série, vous découvrirez des recettes uniques dédiées à la cuisine aux épices, allant des hors-d'œuvre aux desserts.



Monique Singer sait faire parler, chanter et danser les épices ! Dès son plus jeune âge, aux côtés de sa grand-mère et de ses sœurs, elle a appris à créer une cuisine délicieuse et originale avec ses sens, ses mains et tout son amour.

De la table de sa famille aux fêtes de la jet-set qu'elle a organisées à New York, Los Angeles, au Venezuela, en Espagne, en Haïti et en Asie, peu importe l'aménagement, la fonction, l'atmosphère ou le style, la cuisine de Monique a laissé son empreinte sur les papilles des gens.

Bon appétit !

## Vivaneau de la Méditerranée aux légumes grillés

Temps de préparation : 40 min | Cuisson : 55 min | Préchauffage du four à 375°F/190°C | Rendement : 4 à 6 portions

- 1 vivaneau rouge entier, environ 2 lb / 1 kg
- 3 pommes de terre moyennes, coupées en tranches
- 2 tomates, coupées en tranches
- 2 oignons, coupés en tranches
- 2 citrons, bien lavés et coupés en tranches
- 1/2 tasse / 120 ml de vin blanc
- 1/4 de tasse / 60 ml / 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'assaisonnement pour salade aux herbes séchées
- 3 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillerée à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1 cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 10 brins de thym frais
- 1/4 c. à café de poivre de Cayenne

Rincer le vivaneau rouge, bien écaillé, assécher-le en tapotant.

Étaler 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'assaisonnement de la salade, le poivre et réserver.

Enduire un plat à four profond avec 1 cuillère à soupe d'huile.

Placer les oignons au fond du plat, puis les pommes de terre par-dessus.

Ajouter le thym, saler, placer le poisson dessus et réserver.

### SAUCE

Dans une petite casserole, mélanger le vin, le paprika, la moutarde et le reste de l'huile.

Réduire à feu doux et verser sur le poisson.

Poser les tomates coupées en tranches sur le poisson, puis les citrons coupés en tranches, le sel, le poivre et le poivre de Cayenne.

Couvrir de papier parchemin, puis de papier d'aluminium.

Cuire au four pendant 45 minutes et arroser de temps en temps.

A découvert, faire griller 10 minutes sur la grille inférieure, arroser.



## Riz de chou-fleur à la coriandre et au citron vert

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 7 – 10 min | Rendement : 4 portions

- 1 gros chou-fleur
- 1/2 oignon, finement haché
- 2 petites échalotes, hachées
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

Couper le chou-fleur et jeter la tige, rincer et sécher en tapotant.

Utiliser une râpe à main pour râper finement le chou-fleur.

Presser le liquide avec vos mains.

Faire revenir l'oignon et les échalotes dans une grande poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, ajouter l'ail et faire revenir pendant 5 minutes supplémentaires.

Ajouter le chou-fleur râpé et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit sec.

### SAUCE

- 1/4 de tasse / 60 ml de jus de citron vert
- 1/4 de tasse / 15 g de coriandre ou de persil, sans les tiges
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de sel
- Poivre quatre poivres fraîchement moulu

Pendant la cuisson du riz au chou-fleur, dans un robot ménager, battre la coriandre, le jus de citron vert, le sel et le poivre.

Pendant que le robot fonctionne, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Verser la sauce sur le riz au chou-fleur.

Continuer la cuisson, mélanger jusqu'à ce que le tout soit sec.

Servir chaud.

*L'assaisonnement pour salade aux herbes séchées se trouve dans les rayons des vinaigrettes de tous les supermarchés.*

Abonnez-vous à notre  
infolettre pour être informé  
de nos plus récents articles

**S'inscrire**

Images : Anne Fillion

À lire aussi : [autres recettes](#)



**Monique Singer** est une créatrice culturelle maintenant basée à Montréal, qui voyage à travers le



~~pour l'alimentation se trouve son attirance pour les épices, leurs bienfaits et la saveur distinctive qu'elles apportent à tous les plats. [LinkedIn](#)~~



### Categorie

1. Gastronomie
2. Recette

### Tags

1. livre de cuisine Love and Spices
2. Monique Singer
3. plat principal
4. Vivaneau de la Méditerranée aux légumes grillés

### date créée

octobre 2020