

Jardin marin/iodé pour accompagner sa pièce d'huître

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



Pour
4
personnes

- 4 huîtres plates de Belon
- Ficoïde glaciale
- Feuille d'huître
- Wakame déshydraté
- Salicorne cress
- Citron caviar
- Huile de sésame
- Citron confit

BILLES MARINES :

- 2200 g d'eau de mer
- 6 feuilles d'huître
- 20 g de thé vert sencha
- 2 g de glucose
- Pm* xanohana
- 1 huître

JUS DE CHOU FERMENTÉ :

- ½ chou vert
- Pm* Thé vert fortement infusé
- Pm* xanohana

① Mixer les ingrédients pour réaliser les billes et les couler dans un bain d'algine. Les rincer et les mettre à mariner dans le jus de chou fermenté.

② Ouvrir les huîtres et les poser sur un lit de glace pilée, servir au centre de l'assiette avec les billes et des algues autour, un peu de citron caviar sur les billes d'huître. Assaisonnez les herbes marines au jus de chou fermenté au thé vert.

PM : poudre de thé vert.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Les huîtres sont riches en protéines et, de par leur teneur en oméga 3 contribuent à une bonne protection cardiovasculaire. Attention néanmoins à leur teneur en sel dont la consommation quotidienne doit être contrôlée pour ne pas dépasser 6g.

• Le thé vert est une source exceptionnelle d'antioxydants ; il participe par ailleurs à une bonne régulation du taux de sucre (glycémie) en augmentant la sensibilité à l'insuline.

*Petite mesure