



Filet de poisson sur algues de mer



**Préparation :** Préchauffer le four à vapeur Gaggenau à **230 °C** avec degré d'humidité à 100 %. Nettoyer les filets et les partager en 6 portions. Nettoyer et laver les algues. Mélanger dans un plat le jus de citron, les herbes et les échalotes et poivrer. Laisser mariner les filets **env. 60 minutes** dans cette préparation. Eplucher le concombre, partager en longueur et enlever les graines avec une cuillère à café. Couper le concombre en petits dés.

**Huiler le panier** de cuisson sans trous et y répartir les algues. Disposer dessus les moitiés de tomates. Répartir les filets marinés dans le panier et recouvrir des dés de concombre. Saler le tout et verser de l'huile sur le dessus. Faire cuire **8–11 minutes** selon l'épaisseur des filets. Servir aussitôt.

## Filet de poisson sur algues de mer

**Appareil Gaggenau :** four à vapeur

**Température :** 230 °C

**Degré d'humidité :** 100%

**Préparation :** 30 minutes

plus 60 minutes pour la marinade

**Recette pour 6 portions**

### Ingrédients :

**480–600 g** de filets de poisson, p. ex.  
daurade

**200–250 g** d'algues de mer

**3 c. à soupe** de jus de citron

**1 c. à soupe** d'aneth ou d'estragon

finement haché pour chaque portion

**2** échalotes finement hachées

**1** petit concombre

**100 g** de tomates cerises coupées en deux

Sel, poivre noir

**2–3 c. à soupe** d'huile