

FILET DE POISSON VAPEUR, PETITS LEGUMES

Recette proposée par Dauphin



Préparation : 15 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 33 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 4 personnes

- 4 filets de poisson - 1 belle courgette - 4 carottes - 4 pommes de terre - 150 g d'eau - 150 g de vin blanc - 1 bouillon de cube de légumes - 2 échalottes - 1 jus d'un demi citron - 1 sel, poivre - 100 g de fromage blanc type Calin - à 0 % de matière grasse - 1 cuillère à café de maïzena - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Dans la midi cuve, couper en rondelles les légumes, ou en sticks. [Programme ROBOT].
2. Retirer et placer la cuve métal.
3. Éplucher les échalotes, les couper en 2 , mettre dans la cuve, mixer 10 sec vitesse 13. [Programme EXPERT]
4. Ajouter l'huile, fermer la cuve et faire blanchir 4 minutes, 100°, vitesse 2.
5. Ajouter le vin blanc, l'eau, le jus de citron, le cube de bouillon, poivrer, (saler, facultatif).
6. Placer au dessus le panier vapeur avec les légumes et les filets de poisson sur le plateau vapeur.
7. Fermer la cuve, cuisson VAPEUR, pendant 25 mn.
8. A la sonnerie, retirer les paniers vapeur et réserver.
9. Ajouter dans la cuve, la maïzena mélangée dans le fromage blanc, EXPERT, 4 mn, 80 °, vitesse 4.

10. Servir en nappant de cette sauce.

Astuce du chef :

Utiliser un bouillon de légumes avec - 30 % de sel.

Cook Expert ■

Les recettes des internautes ne sont pas retestées par Magimix.

Auteur : Dauphin