

Poisson vapeur en habit vert

Pour fêter le beau temps, je vous propose un plat de poisson « vert printemps ». C'est une recette très légère, simple et rapide au thermomix et pourtant très gourmande. Je vous la propose ici avec des courgettes, mais on pourrait la faire avec bien d'autres légumes, comme par exemple avec les côtes de bette en conservant les feuilles pour la sauce. Miam !



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson

3 à 4 courgettes (ou autre légume)

250 g de riz

2 petits suisses entre 0 et 20%

1/2 gobelet de crème 15%

1 grosse cuillère à soupe de Réduction d'échalotes au vinaigre

Couper les courgettes en rondelle de 3 à 4 mm dans le varoma

Mettre 1,5 litre d'eau et 1 c à café de sel dans le bol du Thermomix

Poser le varoma et programmer **15 à 20 mn** (suivant les légumes) à **varoma en mijotage**.

Pendant ce temps, préparer le riz dans le panier vapeur et le passer rapidement sous l'eau froide.

Disposition ensuite les filets de poisson sur le plateau du Varoma.

A l'arrêt de la minuterie, positionner le panier de riz et le plateau du varoma et continuer la cuisson **10 mn à varoma en mijotage**

En fin de cuisson, réserver le varoma fermé sur une assiette, le panier de riz dans une autre et vider le bol

Prélever un peu de courgette (1 tasse environ) et mettre dans le bol avec les petits suisses, la crème, la réduction d'échalotes, et du sel (aux herbes de préférence)

Programmer 4 mn à 80° vit 4.

Pour plus d'onctuosité, mixer la sauce 20 secondes vitesse 10. Rectifier l'assaisonnement.

Et voilà !

Côté déco : Cannelez vos courgettes avant de les couper en rondelles