magimix

CABILLAUD, ECRASE DE POMMES DE TERRE

et poivron jaune (par Cadorette18)

Préparation : 50 min - **Repos :** - - **Cuisson :** - - **Matériel :** -

---

Ingrédients : 4 personnes

- 4 filet de cabillaud - 4 rondelles de citron vert ou jaune - 4 feuiles de laurier - 8 pomme de terre - 1 poivron jaune - 1 échalotte - 1 gousse d'ail - 1 filet d'huile d'olive - sel/poivre

---

1. Mettre dans la cure métal l'ail, l'échalote et le poivron coupé en 4 en mode EXPERT vitesse 10 sans cuisson 30 secondes. Rabattre et relancer 30 secondes
2. Mettre le filet d'huile d'olive et mettre en MIJOTAGE 5 minutes à 110°C vitesse 1A
3. Ajouter les pommes de terre coupées en 4, saler et poivrer: mettre en MIJOTAGE 30 minutes à 95°C Vitesse 1A
4. C'est déjà terminé. Réserver dans un plat couvert d'aluminium
5. Mettre les filets de poisson dans le panier vapeur 2 en bas et 2 en haut. Sur chaque filet de poisson mettre une feuille de laurier et 1 rondelle de citron. Poivrer.
6. Ajouter de l'eau dans la cuve métal jusqu'au repaire. Placer le panier vapeur.
7. Programme VAPEUR 20 minutes.
8. Mettre dans vos assiettes l'écrasé avec deux cuillères à soupe pour former des quenelles et ajouter le poisson à côté.
9. Bonne dégustation.

Astuce du chef :

Si vous avez des filets congelés cela marche parfaitement. Si les filets sont frais réduire le temps de cuisson à 15 minutes. Si vous avez des filets plus gros que les autres mettre les petits sur le haut du panier vapeur et les plus gros sur l'étage du dessous.

Cook Expert ■

Les recettes des internautes ne sont pas retestées par Magimix.

Auteur : Cadorette18