

Cabillaud en Papillote et sa Crème de Courgette

Ingrédients:

- * 4 filets de Cabillaud
- * 1 oignon
- * 200 g de courgette
- * 1 cube bouillon légumes
- * 800 g de légumes de votre choix
- * 1 CS de St. Môret ou Kiri
- * 2 CC de moutarde
- * 1 CS d'aneth ou ciboulette
- * Sel, poivre



Préparation :

Salez et poivrez les filets de poisson et posez-les sur du papier spécial papillotes, puis fermez les. (Vous pouvez comme moi faire mariner le poisson avant et ajouter quelques légumes pour donner encore plus de goût).

Coupez l'oignon en deux pour retirer le germe et mixez-le avec la courgette grossièrement coupée, pendant 5 secondes à la vitesse 6.

Ajoutez le cube bouillon et complétez avec l'eau jusqu'à la marque de 1 litre. (Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre des pommes de terre dans le panier inox).

Posez les légumes de votre choix dans le panier vapeur (salez) et les papillotes dans le plateau plastique.

Faites cuire pendant 20 minutes à 120°C, vitesse 2. Si les filets ne sont pas très épais, mettez-les seulement au bout de 5 minutes de cuisson, sinon votre poisson risque d'être cuit avant les légumes et sera trop sec.

Une fois la cuisson terminée, gardez les légumes et le poisson au chaud le temps de faire la crème de courgette.

Pour ça ajoutez 1 CS de St. Môret, 2 CC de moutarde et, 1 CS d'aneth ou ciboulette dans le bol et mixez pendant 30 secondes vitesse Turbo (en mettant sur 5 avant pour éviter les projections).

Note : La crème de courgette se mange aussi très bien en potage le lendemain si il en reste.