

Colin, sauce au Pesto

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- * 400 g de Colin (4 tranches surgelé)
- * 1 cube bouillon Légumes
- * 800 g d'eau
- * 2 échalotes
- * 2 CS de l'huile d'olive
- * 200 g de riz
- * 1 Courgette
- * 1 petite boîte de maïs
- * 2 CS de Maïzena
- * 50 g de St Morêt®
- * 1 CS de Pesto
- * Sel, poivre



Préparation :

Coupez les échalotes en quatre et laissez-les tomber sur les couteaux, vitesse 6. Ajoutez 2 CS d'huile d'olive et faites revenir pendant 1 minute à 110°C vit 2. Ajoutez l'eau et le cube bouillon. Posez le panier inox avec le riz préalablement rincé à l'eau claire dans le bol. Fixez le panier vapeur avec les légumes et posez le colin dans le plateau vapeur par dessus. Salez et poivrez, puis faites cuire 20 minutes, à 120°C, vitesse 2.

A la sonnerie retirez le panier vapeur et le panier inox. Gardez au chaud le temps de préparer la sauce.

Pour la sauce gardez environ 250 ml de liquide, ajoutez la Maïzena, le St. Morêt® et le Pesto. Faites épaissir 3 minutes à 110°C vitesse 2, puis terminez avec une ou deux impulsions de TURBO. Servez avec le poisson et les légumes.

Suggestion : Remplacez la courgette et le maïs par des légumes de votre choix.