

GRATIN DE POISSON AUX LEGUMES



Ingrédients :

- 210 g de filet de saumon
- 210 g de filet de cabillaud
- ½ citron vert (jus)
- 6 carottes
- 2 blancs de poireau
- 1000 g d'eau
- Pour la sauce :
- 20 g de moutarde forte
- 100 g de crème fraîche
- 250 g de fumet de poisson
- 2 c à c de maïzena
- 10 g de coriandre ciselé surgelé
- 1 c à c de curcuma
- Sel, poivre

Préparation :

- préchauffer le four à 230°
- couper chaque filet de poisson en 4 morceaux. Les arroser avec le jus de citron vert
- éplucher les carottes. Trancher les carottes et les blancs de poireaux en fines rondelles.
- mettre l'eau dans le bol, et programmer 8 minutes température varoma à vitesse 1. A l'arrêt de la minuterie ajouter les légumes et blanchir 5 minutes température varoma en sens inverse à vitesse cuillère. Puis égoutter les légumes en réservant 250 g d'eau de cuisson
- mettre dans le bol, le fumet de poisson, la moutarde, la crème fraîche, la maïzena, coriandre, le curcuma, saler et poivrer et mixer 10 secondes à vitesse 4
- disposer dans un plat à gratin les filets de poissons puis les légumes
- napper de la préparation
- enfourner 20 minutes

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>