

LOUP MIJOTE



Ingrédients :

- 2 oignons
- 1 c à c de pâte d'ail
- 1 c à c de pâte de gingembre
- 40 g d'huile d'olive
- 400 g de tomates concassées
- 1000 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
- 2 c à c de fond de poisson
- poivre, thym
- Brum coriandre
- 2 tomates coupées en rondelles
- 200 g de vin blanc
- 900 g de filets de Loup
- 80g de poivrons rouges détaillés en lanières
- 80g de poivrons verts détaillés en lanières
- 1 c à s de sauceline

Préparation :

- placer 1 oignon coupé en deux et les pâtes d'ail et gingembre dans le bol, hacher 5 secondes à vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- ajouter l'huile d'olive et faire rissoler 3minutes température varoma vitesse 1
- Ajouter le second oignon coupé en tranches et faire rissoler 3minutes à température varoma en sens inverse à vitesse cuillère.
- Ajouter les tomates concassées et cuire 3 minutes à température varoma en sens inverse à vitesse cuillère.
- Insérer le fouet. Ajouter les pommes de terre, le fond de poisson, le poivre, le thym, le vin blanc, dans le bol et cuire 15 minutes à température varoma en sens inverse à vitesse cuillère.
- Pendant la cuisson, insérer le plateau vapeur dans le varoma et y déposer les filets de poissons, assaisonner et poser les tranches de tomates et les poivrons sur le dessus.
- Mettre le varoma en place et programmer 15 minutes à température varoma en sens inverse à vitesse cuillère
- à l'arrêt de la minuterie, réserver le varoma, ajouter la sauceline dans le bol et programmer 5 minutes en sens inverse à vitesse cuillère