



CABILLAUD AUX AMANDES, SAUCE CITRONNÉE THERMOMIX

 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 10 grammes d'amandes effilées
- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 150 grammes de cabillaud, cru
- 5 grammes de citron, zeste, cru
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre les amandes effilées dans une poêle à sec et torrifier 5 minutes en mélangeant constamment. Réserver.
- 2° Peser le riz dans le panier cuisson et le rincer sous un filet d'eau froide. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol. Insérer le panier cuisson. Mettre en place le Varoma et y mettre les bouquets de brocoli. Couper 4 feuilles de papier cuisson, y répartir dessus les dos de cabillaud, saler, poivrer, parsemer de zeste de citron et d'amandes torrifiées. Fermer les papillotes, les disposer sur le plateau vapeur, l'insérer dans le Varoma, puis cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 2. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, puis réserver les papillotes, les brocolis et le riz au chaud. Vider le bol.
- 3° Mettre le beurre et le jus de citron dans le bol, puis chauffer 5 min/90°C/vitesse 1. Répartir le riz, les brocolis et les papillotes dans des assiettes, puis les napper de sauce au beurre citron. Servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (335 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	255 kcal	13 %
PROTÉINES	11 g	36 g	72 %
GLUCIDES	1 g	4 g	1 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	39 mg	131 mg	5 %