

**CABILLAUD POMMES DE TERRE À LA SAUCE TOMATE** 20 minutes 50 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue, coupées en morceaux (3-4 cm)
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 6 darnes de cabillaud (200 grammes chacune environ)
- 2 cuillères à café moyennes de sel blanc, à ajuster en fonction des goûts
- 150 grammes d'oignon cru, coupés en deux
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 portion grande de carotte, crue (150 g), coupées en morceaux
- 50 grammes de vin blanc (facultatif)
- 500 grammes de tomate, crue, coupées en morceaux
- 1/2 cuillère à café de poivre noir, poudre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 grammes d'eau

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mettre les pommes de terre dans le Varoma et réserver. Huiler légèrement le plateau vapeur, poser les darnes de cabillaud dessus, saler à votre convenance et réserver.
- 2° Mettre les oignons, la gousse d'ail, la carotte, l'huile d'olive, le vin blanc, les tomates, le poivre noir, 1 c. à café de sel et l'eau dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5.
- 3° Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1.
- 4° Insérer le plateau vapeur, refermer le Varoma et prolonger la cuisson vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1. Assaisonner les pommes de terre à votre convenance. Servir le cabillaud et les pommes de terre aussitôt, nappés de sauce tomate.
- 5° Insérer le plateau vapeur, refermer le Varoma et prolonger la cuisson vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1. Assaisonner les pommes de terre à votre convenance. Servir le cabillaud et les pommes de terre aussitôt, nappés de sauce tomate.
- 6° Conseil : Inutile d'ajouter du sel à la préparation, la morue restant salée même après dessalage. La brandade, et les plats à base de morue en général, ne s'improvisent pas puisqu'il faut dessaler ce poisson, séché et conservé dans le sel, pendant au moins 24 h avant utilisation : coupez-la en tranches, lavez-la à l'eau courante et plongez-la dans un récipient d'eau froide, la peau vers le haut. Changez l'eau 3 ou 4 fois au cours des 24 h de dessalage (ou plus s'il s'agit de tranches épaisses).
- 7° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (500 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	353 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	40 g	81 %
GLUCIDES	6 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	1 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	172 mg	862 mg	36 %