



CABILLAUD AU BEURRE D'AGRUME

 25 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g), jus et zeste, bio de préférence
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g), jus et zeste, bio de préférence
- 700 grammes d'eau
- 400 grammes de pomme de terre, sans peau, crue, coupées en morceaux
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g), coupées en rondelles de 5mm environ
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 800 grammes de cabillaud, cru en quatre filets
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, à ajuster selon les goûts (3 g)
- 1/2 cuillère à café de poivre noir, poudre, à ajuster en fonction des goûts
- 1 cuillère à café d'anis vert en grains
- 3 brins de persil frais, les feuilles seulement, ciselées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Zester et presser l'orange et le citron. Mettre le zeste d'orange et de citron dans le bol, puis réserver le jus d'orange et de citron. Râper 3 sec/vitesse 7. Râper de nouveau 1-2 fois pour obtenir des zestes fins. Transvaser dans un petit récipient et réserver.
- 2° Mettre l'eau dans le bol, insérer le panier cuisson, y mettre les pommes de terre, puis cuire à la vapeur 12 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, mettre les courgettes dans le Varoma. Beurrer légèrement le plateau vapeur et l'insérer dans le Varoma. Saler et poivrer les deux faces des filets de cabillaud, les poser sur le plateau vapeur et les saupoudrer avec ¼ du zeste râpé.
- 3° Mettre en place l'ensemble Varoma et poursuivre la cuisson vapeur 12-14 min/Varoma/vitesse 1. Retirer l'ensemble Varoma, le laisser fermé pour maintenir son contenu au chaud et réserver. Retirer le panier cuisson, transvaser les pommes de terre dans un plat de service puis couvrir pour maintenir au chaud. Vider le bol.
- 4° Mettre 80 g de beurre, les graines d'anis vert et le reste des zestes d'agrumes dans le bol, puis chauffer 4 min/60°C/vitesse 1.
- 5° Ajouter le jus d'orange et le jus de citron, puis mélanger 30 sec/vitesse 3. Dresser le cabillaud, les courgettes et les pommes de terre sur des assiettes. Verser le beurre d'agrumes chaud sur le poisson, parsemer de persil et servir aussitôt.
- 6° Conseil : Si vous souhaitez remplacer les pommes de terre par du riz : Augmentez alors la quantité d'eau à 1200 g, mettez 200 g de riz dans le panier cuisson (privilégiez un grain long nécessitant 20 minutes de cuisson), et faites cuire à la vapeur 25 min/Varoma/vitesse 1. Poursuivez ensuite comme indiqué dans la recette.
- 7° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (693 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	384 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	41 g	82 %
GLUCIDES	3 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	61 mg	423 mg	18 %