

Cabillaud sauce sublime WW au cook'in



Une recette que j'ai trouvée sur [le blog la cuisine d'Angelle](#)

recette thermomix que j'ai adaptée au cook'in

Merci à elle pour cette délicieuse recette, on s'est régalés

Pour 4 pers / 7 PP

Pour 100 gr de riz

100 gr de cabillaud

50 gr de sauce

- 4 filets de cabillaud

- Quelques feuilles de salade
- 500 gr de courgettes
- Persil
- Citron
- 100 gr de crème liquide à 15%
- 100 gr de crème épaisse à 15%
- 200 gr de riz
- 1 bouillon cube légumes
- Sel,poivre

Couper les courgettes en rondelles et les mettre dans le cuit vapeur . Poser la salade dessus

Mettre le cabillaud dans le panier vapeur et le poser sur les légumes , mettre le couvercle sur le cuit vapeur.

Mettre 800 gr d eau dans le bol ainsi que le bouillon cube .

Mettre le riz dans le panier inox , le passer sous l eau froide et le mettre dans le bol.

Faire cuire 20 min/ 120°/ vit 2.

A la sonnerie réserver le riz, les courgettes et le poisson au chaud .

Vider le bol , y mettre la salade cuite , le persil , le sel, le poivre , la crème et le citron (quelques gouttes pour moi) appuyer sur turbo puis faire chauffer 3 min/ 50°/ vit 2

Repartir le poisson , le riz et les légumes dans votre assiette et napper de sauce

C est un régal , la sauce est délicieuse