

Dos de cabillaud, poireaux et riz sauce safran (Cook'in)



Pour 4 pers

- 4 dos de cabillaud
- 3 poireaux
- 1 échalote
- 1 cs d'huile d'olive
- 250 gr de riz cru
- 300 ml de vin blanc
- 250 ml d'eau
- 4 cs de crème

- 20 gr de maïzena
- 1 dose de safran
- Sel, poivre.
- aneth

Mettre l'échalote dans le bol du Cook'in puis mixer 10s, vit 6.

Raclar les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et programmer 2 min, 90°, Vit 4.

Rajouter ensuite le vin blanc et l'eau dans le bol, saler, poivrer.

Mettre le riz dans le panier inox et rincer le sous l'eau froide puis le positionner dans le bol.

Laver les poireaux, couper les en 2, puis en tronçons et les mettre dans le cuit vapeur.

Disposer les dos de cabillaud sur le plateau du cuit vapeur, disperser un peu d'aneth, saler, poivrer et poser le plateau sur le cuit vapeur.

Accrocher le cuit vapeur sur le bol puis programmer 20 min, 120°, vit 2.

A la sonnerie vérifier que le poisson est cuit puis retirer le cuit vapeur et le panier inox. Réserver au chaud.

Ajouter la crème, la maïzena et le safran dans le bol et programmer 3 min, 90°, vit 4.

Puis 2 fois turbo pour mixer

Servir le poisson accompagné de poireaux et de riz et nappé de sauce.