

TAJINE DE POISSONS AU CURRY (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette du site COOKIDOO

Ingrédients:

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 900 g de courgettes coupées en cubes de 2 cm
- 10 brins de coriandre frais
- 1 citron jaune, non traité (zeste et jus)
- 2 c à c de curry en poudre
- 1 pincée de graines de cumin
- 200 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de poivre
- 300 g de dos de cabillaud
- 300 g de pavés de saumon

Préparation:

- mettre dans le bol, l'oignon et l'ail
- puis hacher 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive et faire revenir 3 minutes à 90°C vitesse cuillère sans le gobelet doseur
- ajouter les courgettes et faire revenir 5 minutes à 90°C en sens inverse vitesse cuillère sans le gobelet doseur
- ajouter le persil, le zeste et le jus de citron, le curry, le cumin, l'eau, le sel et le poivre
- puis cuire 15 minutes à 95°C en sens inverse vitesse cuillère
- placer le cabillaud et le saumon sur le plateau vapeur du varoma
- mettre en place l'ensemble varoma sur le bol
- puis cuire à la vapeur 10 minutes, température varoma,, en sens inverse, vitesse cuillère
- retirer l'ensemble varoma
- transvaser les poissons et les légumes dans un plat de service
- servir chaud

THERMOMINOUX 2018

<http://thermominoux.over-blog.com>