

POISSON A LA BORDELAISE (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [Cooking Julia](#)

Ingrédients :

- 100 g de [chapelure maison](#)
- 2 belles échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron (20 g de jus)
- 80 g de vin blanc sec
- 2 c. à s. de persil haché
- 500 g de cabillaud (ou autre poisson blanc)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- préchauffer le four à 180°
- Éplucher ail et échalotes
- Les mettre dans le bol et mixer 5 secondes à vitesse 5
- Verser 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans le bol
- puis programmer 3 minutes température Varoma à vitesse 1
- Ajouter le jus du demi-citron, le vin blanc, du sel et du poivre.
- Programmer 5 minutes température Varoma à vitesse 1
- Le mélange doit avoir réduit, sinon prolonger de 1 ou 2 minutes.
- Verser dans le bol la chapelure réservée et le persil
- Mélanger 15 secondes, vitesse 3.
- Dans un plat à four pas trop grand, disposer les filets de poisson rincés et essuyés.
- Répartir le mélange à la chapelure.
- Verser en filet l'huile d'olive restante
- Enfourner le plat pour 20-25 minutes
- Servir avec du riz ou des pommes de terre vapeur

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations

THERMOMINOUX 2019

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