

CABILLAUD (OU MORUE) A LA TOSCANE AU CAKE FACTORY (thermomix, cookéo)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette du Journal de Marie José sur le site [Le Journal des Femmes](#)

Ingrédients :

- 400 g de cabillaud ou de morue dessalée
- 400 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de pulpe de tomates
- 20 g d'huile d'olive
- 1 c à c de sucre roux
- 1 c à c de persil frais
- 1 c à c de basilic frais
- 100 g d'eau
- farine
- sel, poivre

Préparation :

- verser 200 ml d'eau dans le faitout
- placer le panier vapeur puis déposez les pommes de terre dans le panier vapeur
- lancer ensuite la cuisson sous pression pour 10 minutes
- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux et l'ail
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive, puis faire revenir 5 minutes à 120°C vitesse 1
- ajouter la pulpe de tomates, le sucre roux, le persil, le basilic, sel, poivre et 100 g d'eau
- cuire 5 minutes à 120°C vitesse 1
- Fariner les morceaux de morue, après avoir enlevé la peau, les grosses arêtes et les avoir séchés
- Les faire revenir dans de l'huile d'olive
- puis réserver
- Dans la même poêle, faire sauter les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles assez épaisses (0,5 mm environ).
- Pour finir, placer le poisson et les pommes de terre dans un plat du cake factory
- Recouvrir le tout avec la sauce tomate
- placer le moule dans le cake factory
- sélectionner le programme P6- manuel pour 20 minutes à 220°C

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

THERMOMINOUX 2022

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