

AIOLI PROVENÇAL (thermomix)



Un grand classique de la cuisine provençale, poisson et légumes de saison cuits à la vapeur. Le tout est accompagné de la célèbre sauce aïoli. Une recette de mon partenaire [FOODYMIX](https://www.foodymix.fr)

LE PANIER RECETTE QUI REVOLUTIONNE LE THERMOMIX

à commander sur [foodymix.fr](https://www.foodymix.fr)

Ingrédients :

- **Pour la sauce :**
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 1 c à s de moutarde
- 25 g de jus de citron
- sel
- poivre
- 200 g d'huile de tournesol
- **pour l'accompagnement :**
- 400 g de poisson blanc
- 400 g de pommes de terre
- 400 g de courgette
- 400 g de carotte
- 500 g d'eau

Préparation :

- éplucher l'ail, la couper en deux et enlever le germe
- mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol avec une spatule
- ajouter le jaune d'œuf, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre
- mélanger 10 secondes à vitesse 3
- installer le fouet
- peser l'huile
- mixer 4 minutes à vitesse 4 avec le gobelet doseur
- verser doucement l'huile sur le couvercle
- réserver dans un récipient au frais
- rincer le bol
- mettre l'eau dans le bol, chauffer 5 minutes température Varoma à vitesse cuillère
- éplucher les pommes de terre et les carottes
- couper les courgettes, les pommes de terre et les carottes en roc cubes de même taille

- **mettre les légumes dans le varoma**
- **puis cuire 20 minutes température varoma vitesse cuillère**
- **installer le poisson dans le plateau du varoma**
- **saler et poivrer a votre convenance**
- **installer le plateau sur le varoma et prolonger la cuisson de 12 minutes température varoma vitesse cuillère**
- **déguster le poisson et les légumes avec l'aïoli**

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>