

Eglefin sauce estragon, poireaux et riz au thermomix

Informations

Préparation : 5 min	Cuisson : 31 min	Durée : 36 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 12	Etapes : 13	Commentaires : 2	Astuces : 13

Ingrédients

600G d'eau
150G de riz
30G de crème épaisse
20G d'huile
4 filets d'églefin
3 blancs de poireaux
1CàC de moutarde
1CàC de fumet de poisson
1CàS de maïzena
1 oignon
Estragon
Sel et Poivre

Etapes

Cuisinez une excellente recette de poisson au thermomix bien parfumé avec votre robot culinaire TM31, TM5 et TM6:

Â»

Laver les poireaux, les couper en rondelles et les mettre dans le varoma.

Â»

Eplucher et couper l'oignon en deux, puis le mettre dans le bol du thermomix et ajouter quelques rondelles de poireaux.

Â»

Mixer 5 secondes sur la vitesse 5.

Â»

Mettre l'huile dans le bol du thermomix et programmer 5 minutes sur 70°C à la vitesse 2.

Â»

Ajouter l'eau et le fumet de poisson dans le bol du thermomix.

Â»

Mettre le poisson sur le plateau du Varoma. placer le Varoma avec les poireaux et le poisson sur le couvercle du thermomix et cuire 20 minutes à la température Varoma sur la vitesse 2.

Â»

Mettre le riz dans le panier de cuisson.

Â»

Quand il ne reste plus que 12 minutes, mettre le panier dans le bol du thermomix et replacer le varoma au dessus du couvercle et terminer la cuisson.

Â»

A la sonnerie réserver le poisson, le riz et les poireaux.

Eglefin sauce estragon, poireaux et riz au thermomix

Â»

Garder 150g de jus de cuisson et ajouter la maïzena.

Â»

Régler 6 minutes sur 90°C à la vitesse 2.

Â»

Ajouter la crème épaisse, la moutarde, l'estragon, le sel et le poivre.

Â»

Programmer 15 secondes sur la vitesse 4.

Servez bien chaud ce plat complet au thermomix. Régalez-vous. Miam

Qu'en pensez-vous?