



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



CABILLAUD SAUCE CRÉMEUSE TM 31



Temps total: 27 min
Préparation: 7 min
Temps de cuisson:
20 min



4 personne/s



Facile



**Accessoires
dont vous avez
besoin:**
Varoma
Spatule

Ingrédients

4 tranches de cabillaud

Pour la sauce

200 g de crème allégée 25%

1 c. à café rase de fumet de poisson
deshydraté


2 c. à café rase de moutarde forte

50 g de pousses d'épinards

sel


poivre

Préparation

1. Placer les tranches de cabillaud dans le Varoma. Verser 800 g d'eau et le sel dans le  et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1.

2. Entre-temps, ciseler finement les pousses d'épinards.

Préparer la sauce

3. A l'arrêt de la minuterie, réserver le poisson au chaud, rincer le  et y mettre les pousses d'épinards. Ajouter la crème allégée, le fumet de poisson et la moutarde et chauffer 1 min/vitesse 10. Puis faire réduire 3 min/60°C/vitesse 2. Poivrer.

4. Déposer les tranches de cabillaud sur un plat de service chaud. Assaisonner de sel et de poivre. Napper de la sauce.

5. Servir sans attendre.

Commentaires & Conseils

Accompagner de légumes vapeur : courgettes, fenouils, carottes... qui auront cuit dans le Varoma en même temps que le poisson. Il vous suffit alors de mettre celui-ci dans le plateau.



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

Auteur: [Coraline83](#) Source: [espace-recettes.fr](#)