

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette perso adaptée au TM

Filets de colin à la brousse AU VAROMA

Du poisson cuit au varoma, et sans arêtes ! c'est franchement un délice !!!



Pour 4 personnes

Dans le bol du TM

Mixer 200 g de brousse + 1 gousse d'ail + une dizaine de brins de ciboulette + un peu de sel + poivre. A réserver dans un petit récipient.

Rincer le bol puis y verser 1 litre d'eau et y plonger 1 cube de bouillon légumes méditerranéens

Dans le panier :

Mettre 200 g de riz basmati. Panier à déposer dans le bol.

Dans le varoma :

Etaler 4 à 5 petits filets de colin tartinés de "sauce à la brousse/ciboulette".

Par-dessus,

dans le plateau vapeur :

Mettre quelques petites rondelles de courgette, salées (environ 200 g).



Installer l'ensemble DU VAROMA sur le bol du TM fermé.

Régler 10 min température VAROMA VIT 2. A l'arrêt de la minuterie, touiller le riz.

Remettre 8 min à température VAROMA VIT 2.

Servir sans attendre, saupoudré d'échalote ciselée et accompagné de la sauce brousse/ciboulette que vous réchaufferez légèrement au four micro-ondes pour en napper le poisson.

Remarque :

Si vous ne trouvez pas de brousse, vous remplacerez par de la faisselle.

