

Maquereaux et ses légumes vapeur

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 + 7 min

Ingrédients

- 5 maquereaux vidés et étêtés
- 10 tomates cocktail
- QS de zeste de citron
- QS de ciboulette ciselée
- sel et herbes de Noirmoutier
- poivre 5 baies
- 250 g de riz (Camarguais)
- 1 cube de bouillon Méditerranéen
- QS de julienne de légumes (surgelés)

Pour la sauce échalote:

- 300 g de bouillon de cuisson
- 100 ml de vin blanc
- 2 échalotes
- 30 g de margarine type Planta
- 30 g d'huile d'olive
- 50 g de farine
- sel et poivre du moulin

Recette pour votre

Cook'in



Une fois vos maquereaux bien nettoyés, placer en quinconce sur le plateau vapeur. Couper les tomates en 2 et placer autour des poissons (j'en ai glissées aussi dans les entrailles). Saupoudrer de ciboulette. Zester les citrons. Saler et poivrer. Placer la julienne de légumes dans le cuit-vapeur. (surgelée pour moi la julienne) Placer le plateau vapeur contenant les maquereaux et fermer avec le couvercle. Réserver. Dans le bol du Cook'in®, verser 1,5 l d'eau et ajouter le cube de bouillon. Placer le panier inox contenant le riz (Camarguais). Fermer le bol avec le cuit-vapeur. Cuire 30 min/120°C/vit 2. (25 min si ceux sont des légumes frais). En fin de cuisson, dresser le riz et les légumes dans un plat et les maquereaux. Filmer et réserver au chaud.

IMPORTANT: Conserver 300 g de bouillon de cuisson.

Pendant ce temps, confectionner la sauce : Dans le bol, hacher les échalotes. Ajouter l'huile et la margarine. Faire revenir 3 min/100°C/ vit 1. Ajouter la farine mélanger 10 sec/vit 3. Ajouter le bouillon et le vin blanc, sel et poivre.

Régler 2 min/90°C/ vit 3 puis 1 min/100°C/vit 4. En fin de cuisson, lisser 20 sec/vit5 + turbo.

Servir avec les maquereaux et l'accompagnement.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Eau+cube de bouillon+riz	30 min	120°C	2	
	Julienne de légumes				
	Maquereaux, tomates, ciboulette ,citron, poivre, sel				
	Echalotes				TURBO
	Huile, margarine	3 min	100°C	1	
	Farine	10 sec		3	
	Bouillon, vin blanc, sel et poivre	2 min	90°C	3	
		1 min	100°C	4	
		20 sec			TURBO

Ma touche perso :

Autour de ma table© by Cachou66 www.autourdematable.com