



## Panga sauce curry et ses légumes



### Ingrédients :

- 2 gros filets de panga
- 300 g de riz parfumé
- 1,3 litre d'eau
- 2 cuillères à café de poudre de "bouillon aux légumes"
- 2 petites courgettes
- 4 ou 5 petits poivrons

### Pour la sauce:

- 500 ml de jus de cuisson du riz
- 1 verre à vin de vin blanc
- sel et poivre du moulin
- 500 g de crème fraîche épaisse (1 pot)
- 4 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de curry

Verser l'eau et la poudre de "bouillon aux légumes", dans le bol du TM31, peser le riz dans le panier cuisson du bol. Nettoyer les courgettes et les poivrons. Couper en cubes, mélanger et placer dans le panier vapeur du Varoma. Couper les filets de poisson en lanières de 5 cm de long et poser sur le plateau Varoma au dessus des légumes. Fermer avec le couvercle transparent. Régler sur Varoma, vitesse 3 et 25 min.

Réserver le panier de riz et le Varoma pour la préparation de la sauce.

Conserver 500 ml du jus de cuisson du riz, ajouter le vin blanc, la crème épaisse, le curry, la farine et poivrer, saler. Régler 7 min, 80°C à vitesse 4. A l'arrêt de la minuterie, remettre à 0 et monter progressivement la vitesse jusqu'à 10 pour l'émulsionner. Napper le poisson et les légumes. Servir aussitôt accompagné du riz.