

Pavé de colin en croûtes d'herbes

Temps de préparation :
Temps de cuisson : 27 min





Recette pour votre
Cook'in



Ingrédients

- 2 oignons
- 40 g d'huile d'olives
- 250 g de riz 3 grains
- 560 g d'eau
- 3 g de sel de Guérande
- 5 à 6 tours de moulin
- 3 pavés de colin
- 10 g de ciboulette
- 10 g de céleri
- 10 g de persil
- 10 g d'échalote
- Sel et poivre
- 3 cuillères à café d'huile d'olives

Couper les oignons en 4. Hacher 40 sec/vit 6. Ajouter 40 g d'huile d'olives.
Faire suer les oignons 5 min/100°C/vit 1. Ajouter le riz 3 grains, faire revenir 2 min/100°C/vit 2.
Verser l'eau, ajouter le sel de Guérande et poivrer.
Oter le bol du Cook'in®. Réserver.
Dans un petit bol, mélanger les herbes ciselées et l'échalote.
Déposer un pavé de colin sur un morceau de film alimentaire.
Saler et poivrer le pavé. Recouvrir du mélange d'herbes.
Napper d'1 cuillère à café d'huile d'olives.
Enfermer le pavé hermétiquement avec le film alimentaire.
Répéter l'opération pour chaque pavé.
Placer sur le plateau vapeur et le cuit vapeur fixé sur le bol.
Cuire 20 min/120°C/ vit 2. Dresser à l'assiette et réaliser des quenelles de riz 3 saveurs en accompagnement.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Oignons	40 sec		6	
	Huile d'olives	5 min	100°C	1	
	Riz 3 grains	2 min	100°C	2	
	Eau, sel et poivre				
	Riz + pavés	20 min	120°C	2	

Ma touche perso :