

Lieu noir à la vapeur de bière

Un peu de poisson à la vapeur pour équilibrer les repas entre Noël et le Jour de l'An. J'ai trouvé cette recette dans un vieux numéro de Thermomix et Vous. J'ai changé le poisson et les légumes et j'ai allégé les matières grasses.



Ingrédients: *(pour 4 pers)*

4 filets de lieu noir (ou autre poisson blanc)

400 g de pommes de terre

1 grosse courgette

2 échalotes

1 gousse d'ail

1 cs d'huile d'olive

25 cl de bière blonde

1 orange à jus (zestes + jus)

1 cs de miel

Sel et poivre

Préparation:

1- Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes et les mettre dans le panier vapeur.



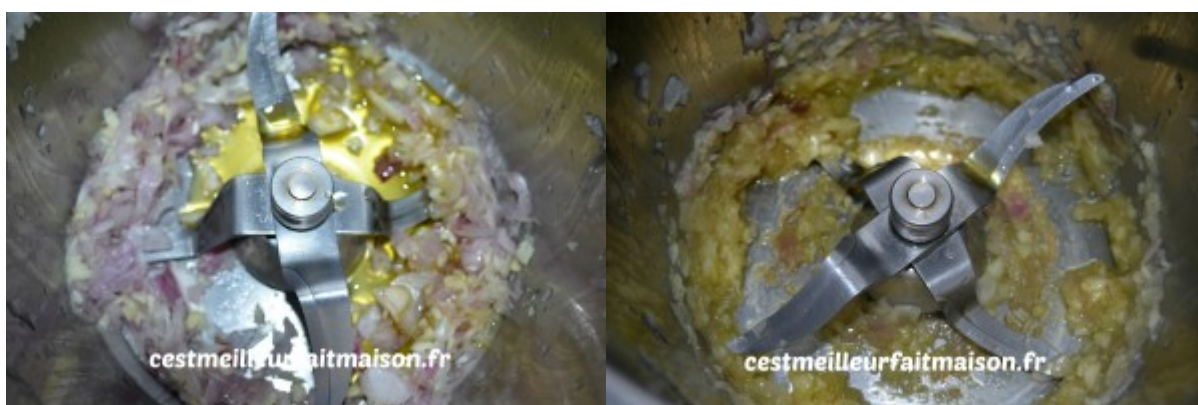
2- Laver la courgette, la détailler en tagliatelle avec un économe et mettre le tout dans le plateau vapeur.



3- Mettre les échalotes et l'ail dans le bol du Thermomix. Mixer 5 sec/Vit 5.



4- Racler les parois du bol avec la spatule. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir 5 min/Varoma/Vit 1.



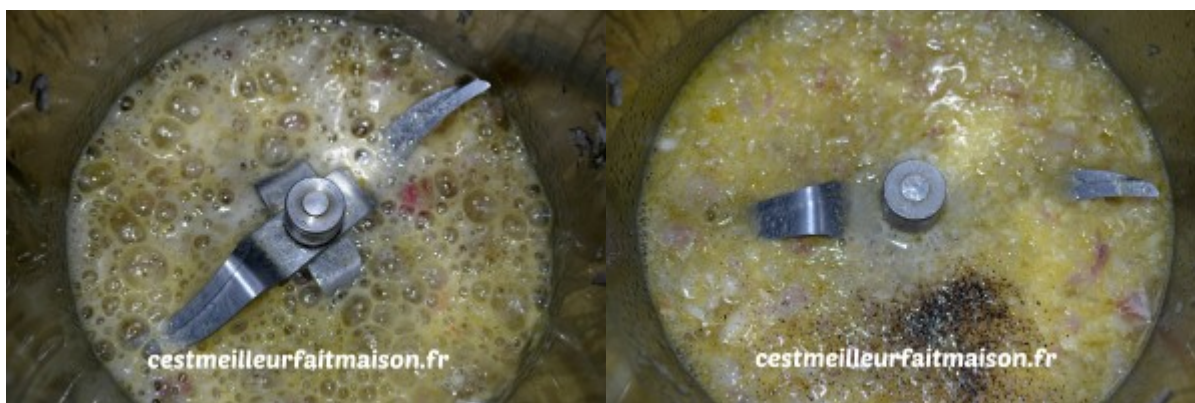
5- Pendant ce temps, mouiller un morceau de papier sulfurisé et le mettre au fond du Varoma avec les zestes d'orange.



6- Ajouter le poisson. Saler et poivrer.



7- Verser la bière dans le bol, ajouter le jus de l'orange, le miel, du sel et du poivre.



8- Mettre le panier avec les pommes de terre dans le bol. Installer le Varoma et programmer 25 min/Varoma/Vit 1.



9- A la fin de la cuisson, retirer le panier et le Varoma. Réserver au chaud.



Faire réduire la sauce 5 min/Varoma/Vit 1 sans le gobelet.



A ce moment-là, il fallait ajouter 20 g de beurre et mixer 10 sec/Vit 2 mais je ne

l'ai pas mis.

10- Servir le poisson sous un lit de courgette avec les pommes de terre et la sauce.

