

Merlu à la vapeur et légumes au curry

Je suis partie d'une recette du livre Thermomix "La cuisine à toute vapeur". Le poisson n'est pas prévu mais je trouvais intéressant d'utiliser aussi le plateau vapeur du Varoma et faire ainsi un plat complet et savoureux.

J'ai cuisiné du merlu parce que c'est ce que j'avais dans mon congélateur mais tout autre poisson blanc s'adaptera très bien.



cestmeilleurfaitmaison.fr

Ingrédients:

6 filets de poisson

2 carottes

1 poireau

2 courgettes

1 aubergine (pas mis car non notée sur la liste de course)

1/2 poivron vert

1/2 poivron rouge

1000 g d'eau

3 cc de sel

300 g de riz

50 g d'huile d'olive (80 g dans le livre mais je trouve que 50 g c'est déjà assez !)

4 oignons moyens

4 gousses d'ail

40 g de tomate

30 g de coriandre fraîche

100 g de vin blanc

200 g de lait de coco

1 cc de curry

1 dosette de safran

1/2 cc de sucre

1 cc de cumin en poudre

1 cc d'anis moulu

1 cc de cardamome en poudre

30 g de noix de coco râpée.

Préparation:

1- Couper les carottes et le poireau en rondelles et le reste des légumes en morceaux. Les mettre dans le Varoma.



2- Verser l'eau et 1 cc de sel dans le bol du Thermomix. Mettre le riz dans le panier cuisson et le rincer. Placer le panier dans le bol et mettre en place le Varoma avec les légumes. Disposer le poisson sur le plateau et mettre le couvercle du Varoma. Régler 22 min/Varoma/Vit 1.



3- Au bout de ce temps le riz est cuit mais pas forcément le poisson et les légumes. Dans ce cas, retirer le panier avec le riz et programmer à nouveau quelques minutes. J'ai rajouté 3 min/Varoma/Vit 1. Réserver le riz au chaud.



4- Lorsque les légumes et le poisson sont cuits, retirer le Varoma et vider le bol. Réserver le poisson au chaud.



5- Verser l'huile dans le bol et faire chauffer 3 min/Varoma/Vit 1.

6- Ajouter l'ail et les oignons coupés en deux, la tomate et la coriandre. Mixer 7 sec/Vit 5 puis faire rissoler 4 min/100°C/Vit 1.



7- Ajouter le vin blanc, le lait de coco, 2 cc de sel, le curry, le safran, le cumin, l'anis, la cardamome et la noix de coco râpée. Cuire 3 min/100°C/Vit 1.



8- Ajouter les légumes et programmer 5 min/100°C/**Sens Inverse**/Vit 1.



9- Servir chaud accompagné du riz et du poisson.

