

# Poisson à la sauce sublime

J'ai pris cette recette dans le livre "A table avec Thermomix". J'ai simplement modifié le poisson. Ici, j'ai utilisé des filets de lieu noir alors que dans le livre, il faut des filets de truite saumonée. En fait, on utilise le poisson de son choix. Il faudra simplement adapter le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur du poisson.



## **Ingrédients:** *(pour 4 pers)*

4 à 6 filets ou pavés de poisson

3 courgettes

5 feuilles de laitue (les vertes)

800 g d'eau

1 cc de gros sel

250 de riz Basmati

200 g de crème fraîche épaisse

10 feuilles de basilic ( ou 1 cs surgelé Picard)

1 branche de persil (ou 1 cc surgelé Picard)

1 cs de jus de citron

Sel et poivre

### **Préparation:**

1- Couper les courgettes en rondelles, les mettre dans le Varoma et déposer au-dessus les feuilles de salade.



2- Déposer le poisson sur le plateau vapeur recouvert d'une feuille de papier cuisson.



3- Verser l'eau et le gros sel dans le bol du Thermomix. Rincer le riz, le mettre dans le panier cuisson et placer le panier dans le bol. Poser le Varoma sur le bol et cuire 16 min/Varoma/Vit 1. Si au bout de ce temps le poisson n'est pas cuit, il faut retirer le panier avec le riz et poursuivre la cuisson du poisson quelques minutes de plus.



4- Réserver le poisson et les courgettes au chaud. Rincer le bol et ajouter la salade cuite, la crème fraîche, les herbes, le jus de citron, le sel et le poivre. Mixer 1 min/Vit 10 puis cuire 3 min/60°C/Vit 2.



5- Servir aussitôt.







[cestmeilleurfaitmaison.fr](http://cestmeilleurfaitmaison.fr)