Cassolette de la mer (recette menu tout en un Thermomix)

Le Thermomix est le robot extraordinaire de votre cuisine et ce que j'apprécie particulièrement ce sont les menus all in one que vous pouvez réaliser à votre envie: tout cuit en même temps pour un résultat optimum, sans surveillance et beaucoup de gourmandise à la dégustation. Alors à vos Thermomix et régalez-vous avec cette Cassolette de la mer!

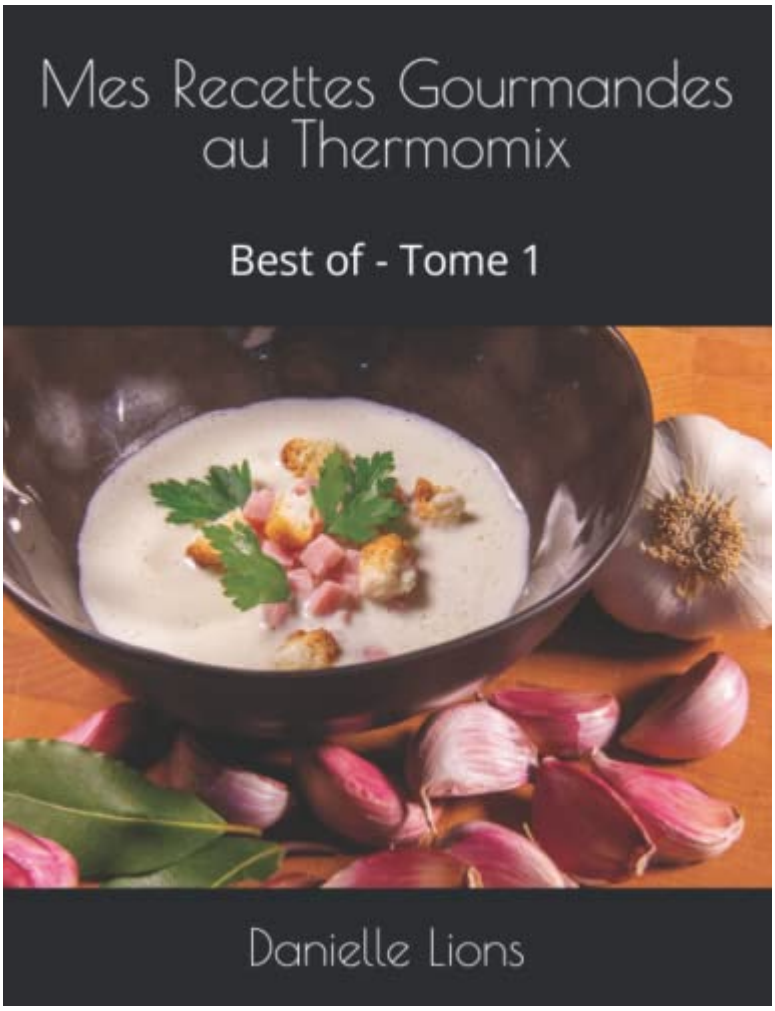
Cassolette de la mer (recette menu tous en un Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert…Pour connaitre les prochaines dates de démonstration cliquez ici. Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraitre. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Difficulté: facile

Matériel

- une Microplane pour avoir un zeste parfait et super fin qui se mélangera parfaitement à la marinade

Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Ingrédients pour 4 personnes

- le zeste d’un citron (utilisez la Microplane si possible)
- le jus du citron , 15 g d’huile d’olive et une cuillérée à soupe de soja sucré pour la marinade du cabillaud
- 4 dos de cabillaud (entre 160 et 180 g par personnes)
- 2 belles carottes coupées en dés
- 70 g d’échalote
- 2 gousses d’ail
- 10 g de feuille d’estragon
- 20 g de beurre
- 6 g d’épices spéciales crevettes (vous pouvez vous en procurer en cliquant ici) ou toute autre épice de votre choix
- 2 blancs de poireaux coupés en rondelles d’un 1/2 cm d’épaisseur
- 200 g de fumet de poisson
- 50 g de vin blanc
- 250 g de crème liquide entière deux carottes taillées en petits dés
- une boite d’œuf de lump
- passe pierre 50 g (petite plante marine croquante que vous trouverez chez votre poissonier)

Préparation

- Placez le cabillaud avec le jus du citron , 15 g d’huile d’olive et une cuillérée à soupe de soja sucré dans un plat. Prélevez le zeste du citron avec votre Microplane et ajoutez-le au au cabillaud.

Ajoutez le zeste de citron

- Placez les 70 g d’échalote et les 10 g de feuilles d’estragon dans le bol avec les deux gousses d’ail. Mixez 10 s/ vit 5. Rabattez les projections à l’aide de la spatule.
- Ajoutez 20 g de beurre, les poireaux et 6 g d’épices à crevettes . Cuisez 10 mn/100°/vit 1.
- Ajoutez 50 g de vin blanc, 200 g de fumet de poisson, 250 g de crème liquide.
- Placez les dés de carottes dans le panier cuisson et positionnez-le dans le bol. Cuisez 10 mn/ Varoma/ sens inverse/ vit 1.
- Placez le cabillaud mariné dans le Varoma avec les passe pierre. Continuez la cuisson 5 mn/ Varoma/ sens inverse/ vit 1.
- Préparez les cassolettes: placez un dos de cabillaud dans chaque, recouvrez avec la sauce et les poireaux puis ajoutez les dés de carottes. Ajoutez les passes pierre en dernier ainsi que les œufs de lump.

Cassolette de la mer (recette menu tous en un Thermomix)