

Blanquette de la mer safranée By Cath

Version avec le robot Companion



COOKING By Cath

PLAT - POISSON



Nombre

6 Personnes

Préparation

15 minutes

Cuisson

35 minutes

Pause

--

INGREDIENTS :

- 200g saumon (2 pavés environ)
- 400g dos de lieu noir
- 250g noix de Saint Jacques *
- 200ml crème fraîche
- 100ml vin blanc
- 1 cœur de bouillon légumes (Maggi)
- 500g carottes
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Safran (1/8 tsp) **
- 1 càs farine
- 1 càs Maïzena
- Huile olive - Sel - Poivre

ETAPE N°1

- Eplucher l'ail, l'oignon et les échalotes
- Enlever le germe de la gousse d'ail ***
- Couper grossièrement ail, oignon et échalotes
- Eplucher et laver les carottes.

ETAPE N°2

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

Vit.12 / --- / 10 sec

- Positionner l'UltraBlade dans la cuve du robot
- Mettre ail, oignon et échalotes dans la cuve.
- Fermer le couvercle et lancer le robot avec les paramètres : Vitesse 12 - Durée 10 secondes

ETAPE N°3

Accessoires :

Découpe Légumes

Disque H

Paramètres :

Vit.9 / -- / 15 sec

- Oter l'UltraBlade et positionner le kit découpe légumes sur la cuve du robot avec le disque H
- Verrouiller le couvercle du kit découpe légumes
- Régler le robot avec une vitesse à 9 pour 15 secondes.
- Insérer les 1ères carottes dans la goulotte et lancer le robot (vit 9 – 15 sec) pour trancher les carottes.

ETAPE N°4

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

SlowCook P1

(Vit3 – 130°C - 5mn)

- Oter le kit découpe légumes de la cuve du robot.
- Nettoyer le tout de suite pour éviter que les carottes ne tâchent le plastique ****
- Positionner le mélangeur dans la cuve.
- Ajouter 3 càs d'huile olive
- Fermer et lancer le programme Slow Cook - P1

ETAPE N°5

- Pendant ce temps, préparer les poissons : Eponger l'excès d'humidité avec un papier absorbant et les couper en tronçons de 5 cm environ
- Ajouter 3/4 càs de farine et mélanger délicatement pour bien enrober tous les morceaux de poisson
- Eponger si besoin les noix de Saint Jacques et procéder de la même manière avec 1/4 càs de farine.

ETAPE N°6

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

SlowCook P1

- Ajouter le vin blanc dans la cuve du robot.
- Refermer le couvercle et lancer à nouveau le robot avec le programme Slow Cook - P1

ETAPE N°7

- Pendant ce temps, délayer le cœur de bouillon légumes dans 200ml d'eau chaude.

ETAPE N°8

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

SlowCook P2

(Vit1 – 95°C - 20mn)

- Ajouter dans la cuve du robot, les dés de poissons et les noix Saint Jacques. Bien répartir les morceaux.
- Ajouter le bouillon, le safran, saler et poivrer
- Fermer le couvercle et lancer le robot avec le programme Slow Cook P2 (réduire la durée à 20mn)

ETAPE N°9 ➤ Délayer 1 càs de Maïzena dans la crème fraîche.

ETAPE N°10
Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit 5 / 90°C /
3mn30

➤ Ajouter la crème dans la cuve du robot
➤ Retourner délicatement les morceaux de poissons à l'aide de la spatule pour homogénéiser la préparation
➤ Rectifier l'assaisonnement si besoin.
➤ Fermer le couvercle et lancer le robot avec les paramètres : Vitesse 5 – 90°C – 3mn30

➤ Servir aussitôt des tagliatelles fraiches ou avec du riz.

www.passionsbycath.fr  SCAN ME	YouTube  SCAN ME	 COOKING By Cath     <small>© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable</small>
--	--	---

Astuces By Cath

Recette disponible en VIDEO

Rendez-vous sur [YouTube](https://www.youtube.com/) ou sur passionsbycath.fr

* J'utilise des petites noix de Saint Jacques surgelées, sans corail, que je mets à décongeler pendant une nuit au réfrigérateur sur du papier absorbant

** 1/8 tsp = 0.62ml - rendez-vous sur passionsbycath.fr

*** Oter toujours le germe de vos gousses d'ail pour 3 raisons essentielles
Pour en savoir plus, rendez-vous sur passionsbycath.fr

**** Nettoyer le kit découpe légumes tout de suite après l'avoir utilisé avec un chiffon imbibé d'huile pour éviter toute coloration du plastique par les carottes.
Retrouvez toutes les autres astuces pour garder votre robot aussi beau qu'au premier jour sur passionsbycath.fr

Si vous souhaitez préparer ce plat en avance, réaliser toutes les étapes jusqu'à l'étape 6 incluse puis terminer la préparation 25 mn avant de passer à table.