

# Dos de cabillaud, tomates aux herbes & risotto oignons et chorizo

☆☆☆☆☆  
Soyez le premier à voter !

👩🍳 Cooking By Cath

J'utilise du [riz blanc long grain](#) qui a une très bonne tenue à la cuisson, n'est pas collant et est bon marché mais vous pouvez aussi utiliser du riz arborio spécial risotto. Attention toutefois à choisir un riz avec une [durée de cuisson classique \(20 minutes\)](#) car avec un riz à cuisson rapide, votre risotto deviendrait une bouillie.



👩🍳  
Préparation  
15 min

👨🍳  
Cuisson  
38 min

🍴  
Durée totale  
53 min

📁 **Catégorie :** PLAT PRINCIPAL

👩🍳 **Cuisine :** Cuisine légère - Cuisine vapeur 👥 **Nombre :** 4 personnes

## 🔪 MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [Kit Découpe Légumes \(Disque H - Tranchage épais\)](#)

- [MELANGEUR](#)
- [Cuiseur vapeur externe](#)

## 📖 INGREDIENTS

- 4 dos de cabillaud (200 g pièce environ)
- 1 courgette
- 1/2 citron
- 200 g [riz blanc](#) (long grain classique, cuisson 20 minutes)
- 1/2 chorizo (doux)
- 2 oignons (gros)
- 4 tomates
- 2 [gousses d'ail](#)
- [Fines herbes](#)
- [Huile olive](#)
- 600 ml eau
- Sel & Poivre
- Feuilles de basilic (facultatif)
- [Sel de céleri](#) (facultatif)

## 👨🍳 PREPARATION

### Étape 1

1. Laver la courgette et couper les extrémités.
2. Éplucher les oignons, les couper en deux et tailler 4 très fines rondelles dans la partie la plus large.

### Étape 2

1. Installer le [kit découpe légumes](#) avec le [disque H \(tranchage épais\)](#) dans la [cuve du Companion](#).
2. Insérer la courgette dans [la goulotte](#).
3. [Lancer le robot à la vitesse 7](#) pour trancher celle-ci en fines rondelles.

### Étape 3

1. Oter les rondelles de courgettes de la cuve et réserver.
2. Réinstaller le [kit découpe légumes \(disque H\)](#).
3. Insérer les oignons restants dans la goulotte.

4. [Lancer le robot à la vitesse 7](#) pour émincer les oignons.

#### Étape 4

- Oter le [kit découpe légumes](#) et installer le mélangeur dans la cuve du robot.
- Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Fermer le couvercle, [ôter le bouchon](#) et lancer le robot : [programme Slow Cook P1](#) en augmentant la durée à 10 minutes.

#### Étape 5

- Pendant ce temps, couper 8 fines et belles tranches de chorizo.
- Eponger les dos de cabillaud avec un papier absorbant afin d'ôter le maximum d'humidité.
- Disposer les dos de cabillaud dans [le panier intermédiaire du cuiseur vapeur \(plateau en plastique noir\)](#).
- Presser le  $\frac{1}{2}$  citron(1) pour en extraire le jus et arroser le poisson avec celui-ci.
- Poser une rondelle d'oignon au centre de chacun des dos de poisson.
- Recouvrir le poisson avec les rondelles de courgettes en les chevauchant.
- Poser deux rondelles de chorizo par-dessus.
- Décorer éventuellement avec une feuille de basilic ou un brin de persil.
- Salier, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive.

#### Étape 6

- Éplucher les gousses d'ail, ôter les éventuels germes et les hacher finement.
- Laver les tomates et couper le trognon.
- Couper les tomates en 2 et les disposer dans la [cuve inox du cuiseur vapeur](#).
- Les arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Salier ([sel de céleri](#) ou sel classique selon vos goûts) et poivrer les  $\frac{1}{2}$  tomates.
- Répartir l'ail haché au-dessus des tomates.
- Saupoudrer de [fines herbes](#).

#### Étape 7

- Oter la peau du reste du chorizo et le tailler en gros cubes.

- Ajouter le [riz blanc cuisson 20 minutes](#) dans la cuve du robot ainsi que les dés de chorizo et remuer à la spatule.
- Fermer le couvercle ([sans bouchon](#)) et lancer le robot: [programme slow Cook P1](#) pendant 3 minutes.

#### Étape 8

- Salier, poivrer et ajouter les 600 ml d'eau dans la cuve.
- Fermer le couvercle du robot ([sans bouchon](#)).
- Installer le [récupérateur de jus du cuiseur vapeur](#).
- Placer sur celui-ci la [cuve inox du cuiseur vapeur](#) puis le [panier intermédiaire](#).
- Fermer le couvercle du [cuiseur vapeur](#) et lancer le robot : 120 degrés Celsius, vitesse 3 pour une durée de 25 minutes(2)

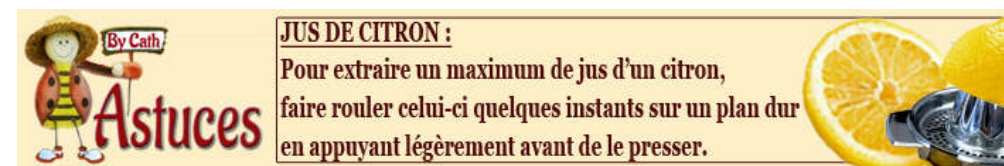
#### Étape 9

- Servir aussitôt.

#### NOTES

☆☆

##### (1) Jus de citron



☆☆

##### (2) Maintien au chaud :

*Attention, ne laisser surtout pas le robot passer en mode maintien au chaud en fin de programme car vous auriez une surcuisson de votre risotto.*

☆☆

☆☆

Rejoignez une communauté de Passionnés : [www.passionsbycath.fr](http://www.passionsbycath.fr)