

Tranche de Colin, coulis de tomates aux baies roses - Cook'in®

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 24 minutes

Ingrédients :

1 personne - 2,5*/Pers.

- * 200 g de Colin (2 tranches surgelé)
- * 1 cube bouillon
- * 1 l d'eau
- * jus de citron
- * ½ oignon
- * 250 g de tomates concassées
- * ½ CC de baies roses concassées
- * 1 CC de persil
- * Sel et poivre



Préparation :

Versez l'eau dans le bol du Cook'in® et ajoutez le cube bouillon. Fixez le panier vapeur sur le bol, posez-y les tranches de colin (encore surgelé) et programmez 10 minutes à 120°C, vitesse 2.

A la sonnerie retournez le poisson et arrosez-le avec un peu de jus de citron. Poursuivez la cuisson encore 10 minutes à 120°C, vitesse 2.

Enlevez le panier vapeur et gardez le poisson au chaud. Prélevez deux CS du bouillon et préservez le reste pour une utilisation ultérieure.

Ensuite laissez tomber l'oignon coupé en deux sur les couteaux vitesse sur 5. Ajoutez les deux CS de bouillon et faites revenir pendant 2 minutes à 110°C, vitesse 1. Ajoutez les tomates concassées, les baies concassées et le persil, puis poursuivez 2 minutes à 100°C vitesse 2. Terminez par deux impulsions de la touche TURBO (2x 5 secondes) et servez avec le poisson.

Note : Si vous servez du riz avec ce plat, vous pouvez le faire cuire en même temps que le poisson dans le panier inox, il sera bien parfumé, grâce au bouillon.

Source : Une recette sympa d'Odysée®