



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45

✉ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



POISSON BLANC, TAGLIATELLES DE LÉGUMES, SAUCE MOUTARDE ET VELOUTÉ AU THERMOMIX

repas complet

🕒 20 minutes

🕒 45 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 5 portions moyennes de carotte, crue (500 g)
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 100 grammes d'eau du robinet
- 500 grammes de poisson blanc, cuit (aliment moyen)
- 1 unité moyenne de poireau, cru (225 g)
- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2° A l'aide d'un économètre, détailler les carottes et les courgettes en tagliatelles dans le Varoma en vous arrêtant à la zone des pépins ou du cœur de la carotte, puis réserver. Couper les cœurs de carotte et de courgette en morceaux, les ajouter au contenu du bol, puis mixer 3 sec/vitesse 5.
- 3° Ajouter l'huile d'olive et faire suer 1 min 30 sec/80°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- 4° Ajouter l'eau et le sel. Insérer le panier cuisson et y mettre les légumes variés. Mettre en place le Varoma, insérer le plateau vapeur et y disposer les lanières de poisson, puis cuire à la vapeur 20 min/Varoma/sens inverse/vitesse 1. Retirer l'ensemble Varoma et maintenir au chaud.
- 5° Retirer le panier cuisson, ajouter les légumes variés au contenu du bol, puis mixer 1 min/vitesse 10, en augmentant progressivement la vitesse.
- 6° Garder un fond de velouté dans le bol à hauteur du couteau le plus bas. Transvaser le reste dans un récipient. Ajouter le fromage blanc, la moutarde, le sel, le poivre, au contenu du bol, mixer 20 sec/vitesse 7, puis chauffer 2 min/60°C/vitesse 2. Servir sans tarder le velouté ou le réserver pour une utilisation ultérieure. Disposer les lanières de poulet sur un plat de service et les légumes autour, puis servir aussitôt accompagné de sauce.
- 7° Garder un fond de velouté dans le bol à hauteur du couteau le plus bas. Transvaser le reste dans un récipient. Ajouter le fromage blanc, la moutarde, le sel, le poivre, au contenu du bol, mixer 20 sec/vitesse 7, puis chauffer 2 min/60°C/vitesse 2. Servir sans tarder le velouté ou le réserver pour une utilisation ultérieure. Disposer les lanières de poulet sur un plat de service et les légumes autour, puis servir aussitôt accompagné de sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (540 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	286 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	35 g	70 %
GLUCIDES	3 g	16 g	6 %
SUCRES	2 g	13 g	15 %
LIPIDES	1 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	30 %
SODIUM	121 mg	655 mg	27 %