

# Cabillaud sauce basilic

---

[www.jemangedoncjevis.be](http://www.jemangedoncjevis.be)



Préparation avec le Thermomix 30 minutes/ Pour 4 personne (possibilité 6)

**Ingrédients:** Chez moi toujours bio, fairtraide, local, éco responsable... si possible....

- 500d d'eau avec du gros sel
- 4 filets ou dos de cabillaud
- 500g de pommes de terre pelées et coupées en morceaux assez fins
- 2 courgettes en cubes ou en rondelles.
- Sel, poivre, herbes de Provence, paprika ou autres épices.
- un filet d'huile d'olive

## *La sauce*

- 40g de basilic frais
- 3 brins de persil
- 1 citron
- 200g de crème liquide
- 50g de parmesan râpé (à râper avant de commencer la recette 15sec/vit10)
- sel, poivre

## **La recette:**

Verser l'eau dans le bol et saler.

Placer les pommes de terres dans le panier.

Placer les courgettes dans le Varoma, assaisonner légèrement.

Déposer le poisson sur le plateau du Varoma, et l'assaisonner.

## **Cuire 20 min/Varoma/vit 1 (+5 min si nécessaire)**

Vider l'eau. Réserver le tout au chaud. Chauffer éventuellement les assiettes.

Verser tous les ingrédients de la sauce dans le bol, mixer **30 sec/vit 10**

Chauffer **5 min/90/vit2**

- Bon Appétit

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix avec un bon mixeur pour la sauce et un dispositif pour cuire à la vapeur.

Merci de partager le blog [www.jemangedoncjevis.be](http://www.jemangedoncjevis.be) si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!