

Waterzoï spécialité belge

www.jemangedoncjevis.be



La recette pour 4 personnes, 45 minutes

La marinade

- 3 filets de poulet ou 4 filets de poisson au choix (ou mélangés)
- 20g d'huile de sésame ou olive
- sel et poivre du moulin

Les légumes

- 2 oignons coupés en 8 dans la longueur
- 10g d'huile d'olive
- 3 grosses carottes coupées en rondelles
- 2 poireaux coupés en rondelles

La sauce

- 15g de beurre
- 10g de farine
- 1 càs bombée de [fond de légume maison](#)

- 200g de crème liquide
- 300g d'eau
- Le jus d'1/2 citron
- Noix de muscade râpée (1/2 càc)
- poivre du moulin et sel (de nouveau)
- 1 cuiller à café bombée de thym

L'accompagnement

- 2 feuilles de laurier
- 250g de riz rincé à l'eau claire
- OU
- 500g de petites pommes de terre pelées ou pas

Au moment de servir

- Une poignée de persil frais

2 heures avant de préparer le waterzoï, découper le poulet en aiguillettes ou découper le poisson en cubes de 5cm et laisser mariner dans l'huile avec du sel et du poivre. On peut ajouter des épices.

Mixer le persil **5sec/vit7** et réserver (facultatif)

Déposer les oignons coupés dans le bol du Thermomix. ajouter l'huile d'olive et rissoler **5min/Varoma/inverse/vit1**.

Pendant ce temps, laver et couper les carottes et les poireaux. Les déposer dans le **Varoma**.

Peser le riz dans le **panier** vapeur, puis le rincer sous le robinet OU préparer les pommes de terre et les insérer dans le **panier**. Déposer les feuilles de laurier sur le riz ou les pommes de terre.

A la sonnerie ajouter dans bol, le beurre, et la farine et mélanger **1min/Inverse/vit1**.

Puis ajouter le fond de légumes, la crème, l'eau, le citron, la noix de muscade, le sel, le poivre et le thym.

Insérer le panier vapeur, puis le couvercle. Installer le Varoma et enfin le **plateau** du Varoma sur lequel on va disposer le poulet. Le couvercle transparent en place, on peut cuire **25min/Varoma/Inverse/vit1**.

Si vous avez choisi l'option poisson, gardez-le au frais encore 15 minutes et l'ajouter sur le plateau du Varoma pour les 10 dernières minutes de cuisson.

Au bout du cycle, verser la sauce dans une soupière, y ajouter les légumes et la viande ou le poisson et couvrir. Laisser imbiber et légèrement tiédir pendant 10 minutes.

Garder le riz ou les pommes de terre dans le bol chaud et fermé.

Servir dans des assiettes creuse, parsemer de persil.

.Miam! Bon appétit

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix il est là pour faciliter la cuisson tout en 1.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!