

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette du magazine de bienvenue « Thermomix et Vous »

Papillotes de pangasius et tagliatelles de carottes



4 filets de poisson (environ 800 g)
800 g de pommes de terre à chair ferme (important sinon ça fait de la purée)
500 g de carottes
100 g de poireau (j'ai mis que le blanc)
1 tomate
50 g de crème fraîche épaisse (j'ai mis de l'allégé)
4 cc de moutarde
1 citron

Mettre dans le bol 200 g de carottes et le blanc de poireaux coupés en morceaux et **mixer 6 sec VIT 5**.

Ajouter la tomate coupée en 4 et 500 g d'eau.
Couper les pommes de terre en rondelles et les mettre dans le panier de cuisson. L'introduire dans le bol.
Faire des tagliatelles avec les carottes restantes à l'aide d'un couteau économe et les déposer dans le varoma.

Découper une feuille pour papillote, d'environ 25 à 30 cm...la mouiller complètement et y déposer chaque filet de poisson à plat.
Mettre du jus de citron, la moutarde et la crème, rouler le poisson puis fermer la papillote avec de la ficelle de cuisine.
Bien serrer afin que la vapeur ne s'échappe pas, lors de la cuisson.

Vous pouvez vous servir de feuilles d'aluminium si vous n'avez pas de papier spécial papillote.

Normalement, il faut mettre les papillotes sur le plateau (voir photo) mais comme les papillotes prenaient trop de place, j'ai préféré les mettre directement sur les tagliatelles de carotte, car sinon je ne pouvais pas fermer le varoma. **Régler 30 min température Varoma VIT 1**.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter 30 g de crème fraîche dans le bol (laisser le panier) et **mixer 30 sec VIT 10 (TM21 : 30 sec VIT Turbo)**.

Servir comme sauce en accompagnement des papillotes et des légumes ou compléter d'eau à votre convenance pour obtenir un velouté de légumes...