

Pave de Merlu et sa sauce



Menu cuisson-vapeur pour 4 personnes :

- 300 g de riz
- 1 cube concentré aux légumes
- 1 litre 1/2 d'eau
- 4 pavés de merlu blanc

Ingrédients pour la sauce d'accompagnement:

- 1 cube concentré aux légumes
- 1 gobelet de farine
- 60 g de beurre
- sel et poivre du moulin
- 100 ml de crème fraîche liquide
- ciboulette ou persil



Dans le bol du Cook'in, jeter le cube, placer le panier inox, fermer avec le couvercle, verrouiller, placer le gobelet dans l'orifice et donner quelques impulsions **Turbo**.

Ouvrir et peser le riz dans le panier inox. Ajouter l'eau.

Fermer avec le cuit-vapeur, placer les pavés sur le plateau. Fermer avec le couvercle du cuit-vapeur. Régler le minuteur sur **25 min/120°C/vit2**.

A la sonnerie, sortir le panier contenant le riz cuit et le plateau vapeur, placer le riz dans le plateau inox ainsi que le poisson, fermer le couvercle.

Conserver 500 g ou compléter le jus de cuisson, peser la farine, le beurre directement dans le bol, jeter le cube concentré. Saler et poivrer, peser la crème.

Refermer le bol avec le cuit-vapeur (ainsi pendant la préparation de la sauce, le riz et le poisson resteront au chaud).

Régler le minuteur sur **5 min/100°C/vit4**. A la sonnerie, 5 secondes au **TURBO**.

Servir le riz et le poisson, verser un peu de sauce et saupoudrer de ciboulette ciselée ou de persil haché.