



TM31

TM5

TM6

Cabillaud au beurre d'agrumes

★★★★★ 4.5 (98 évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau
facile



Temps de préparation
25min

[Découvrir](#)



Nombre de portions

4 portions



Ingrédients

1 orange non traitée, zeste et jus

1 citron jaune non traité, zeste et jus

700 g d'eau

400 g de pommes de terre, coupées en cubes (2 cm)

400 g de courgettes, coupées en rondelles (5 mm)
ou 400 g de brocoli, détaillé en bouquets

4 filets de cabillaud (120-200 g chacun)

½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

½ c. à café de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts

80 g de beurre doux, et un peu pour le plateau vapeur

1 c. à café de graines d'anis vert

3 brins de persil frais, équeutés et ciselés

Infos nut.

par 1 portion

Calories

1694 kJ / 405 kcal

Protides

33 g

Glucides

[Découvrir](#)



19 g

Fibre

2.5 g

Préparation

- 1 Zester et presser l'orange et le citron. Mettre le zeste d'orange et de citron dans le bol, puis réserver le jus d'orange et de citron. Râper **3 sec/vitesse 7**. Râper de nouveau 1-2 fois pour obtenir des zestes fins. Transvaser dans un petit récipient et réserver.
- 2 Mettre l'eau dans le bol, insérer le panier cuisson, y mettre les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **12 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre les courgettes dans le Varoma. Beurrer légèrement le plateau vapeur et l'insérer dans le Varoma. Saler et poivrer les deux faces des filets de cabillaud, les poser sur le plateau vapeur et les saupoudrer avec $\frac{1}{4}$ du zeste râpé.
- 3 Mettre en place l'ensemble Varoma et poursuivre la cuisson vapeur **12-14 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma, le laisser fermé pour maintenir son contenu au chaud et réserver. Retirer le panier cuisson, transvaser les pommes de terre dans un plat de service puis couvrir pour maintenir au chaud. Vider le bol.
- 4 Mettre 80 g de beurre, les graines d'anis vert et le reste des zestes d'agrumes dans le bol, puis chauffer **4 min/60°C/vitesse 1**.
- 5 Ajouter le jus d'orange et le jus de citron, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**. Dresser le cabillaud, les courgettes et les pommes de terre sur des assiettes. Verser le beurre d'agrumes chaud sur le poisson, parsemer de persil et servir aussitôt.

Tags

#Plat principal

#Déjeuner

#Poissons

#Dîner

#Cuisson au Varoma

#Facile

#Rapide

#Créatif

#France

#Quotidien

Découvrir



Conseils et astuces

Remplacez les pommes de terre par du riz. Augmentez alors la quantité d'eau à 1200 g, mettez 200 g de riz dans le panier cuisson (privilégiez un grain long nécessitant 20 minutes de cuisson), et faites cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 1**. Poursuivez ensuite comme indiqué dans la recette.

Partager la recette



Collection(s)



Escale gourmande

10 Recettes, France

Recettes alternatives



Filet de bar
sauce aux...

★★★★★ (58)



Cabillaud et
petits légumes...

★★★★★ (20)



Cabillaud sauce
Passion et petit...

★★★★★ (100)



Filets de poulet
marinés huile...

★★★★★ (87)



Ca
va



[Découvrir](#)