VELOUTé DE CAROTTES, COURGE, PATATE DOUCE PUIS SON CABILLAUD

Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 40mn - Nombre de portions: 2

Ingrédients:

- 300g Carottes
- 300g Courge
- 300g Patate douce
- 500g Eau
- 1/2 cc Sel
- 2 pincées Poivre
- 1/2 cc Noix de muscade
- 200g Cabillaud
- 400g Eau (cuisson cabillaud)
- 1 pincée Aneth
- Un filet Huile d'olive

Préparation:

- Eplucher les carottes, la courge, les patates douce puis les couper en morceaux
- Les placer dans le bol, rajouter l'eau puis cuire 25 min/ 100°/ vitesse 1
- Vider les 3/4 de l'eau
- Ajouter la noix de muscade moulue, le sel, le poivre mixer 30 sec/ vitesse 10.
- Rincer le bol: Ajouter l'eau pour la cuisson du cabillaud
- Placer le Varoma y placer le cabillaud. Cuire à la vapeur 15 min / Varoma / vitesse 1.

Assaisonner avec le sel, le poivre, l'aneth puis placer sur le velouté et servir

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com