

CABILLAUD AUX PATATES DOUCES ET à L'ORANGE



Temps de préparation: 5mn - Temps de cuisson: 35mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 1 Orange
- 100g Echalotte
- 20g Vinaigre de riz
- 100g Eau
- 1 Clou de girofle
- 1cc Cumin en poudre
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre
- 450g Patates douces
- 700g Dos de cabillaud
- 100g Beurre

Préparation:

- Zester et presser l'orange. Mettre le zeste dans le bol et réserver le jus. Ajouter 100g d'échalotes puis hacher 5 sec/vitesse 5.

- Ajouter le jus d'orange, 20g de vinaigre de riz, 100g d'eau, 1 clou de girofle, le cumin, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Insérer le panier cuisson, y mettre 450g de patates douces épluchées et coupées en morceaux de 2 cm et cuire à la vapeur 12 min/Varoma/vitesse 1.

- Retirer le gobelet doseur. Mettre en place l'ensemble Varoma, mettre 700g de cabillaud sur le plateau vapeur, puis cuire à la vapeur 6 min/Varoma/vitesse 1. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, puis réserver le tout au chaud.

- Réduire la sauce 4 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Ajouter 20g de crème liquide et chauffer 5 min/70°C/vitesse 1. Au bout d'une minute, ajouter 100g de beurre petit à petit par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Servir le cabillaud aussitôt, accompagné de patates douces et nappé de sauce.