

Filets de colin et ses légumes

Temps de préparation :
Temps de cuisson : 34 min

Ingrédients

- 6 filets de colin
- Zeste de citron
- ciboulette ciselée en QS*
- Sel et poivre 5 baies du moulin
- 200 g de poireaux émincés (surgelés)
- 100 g de carottes en rondelles (surgelées)
- 10 g de ciboulette ciselée
- 50 g d'huile d'olive
- 750 à 800 g de pommes de terre
- 900 g d'eau ou (800g d'eau + 100g de vin blanc)
- Sel et poivre 5 baies du moulin
- 30 g de fécule de pomme de terre
- 100 ml de crème légère

Recette pour votre
Cook'in



Dans le bol, placer les poireaux, les carottes, 10 g de ciboulette et l'huile d'olive. Revenir 3 min/90°C/vit 2.
Pendant ce temps, préparer les filets de colin : parsemer de zeste de citron, de ciboulette et saler, poivrer.
Enrouler et serrer chaque filet dans du film alimentaire ou maintenu par un cure-dents. Placer dans le panier inox.
Ajouter l'eau (ou eau+vin blanc) aux légumes, assaisonner et placer le panier dans le bol.
Cuire 13 min/110°C/vit 2 avec verre doseur.
Pendant ce temps, préparer les pommes de terre en cubes, rincer.
Retirer et réserver les filets sans enlever le film. Placer les pommes de terre à la place dans le panier inox.
Cuire 15 min/120°C/vit 2 avec verre doseur.
Dresser les pommes de terre dans un plat, retirer le film alimentaire des filets, poser par-dessus et réserver.
Ajouter la crème et la fécule aux légumes du bol, cuire 3 min/100°C/vit 3.
Servir sur ou avec le poisson et les pommes de terre.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Poireaux, carottes, ciboulette, Huile d'olives	3 min	90°C	2	
	Eau, sel et poivre, filets de colin	13 min	110°C	2	
	Pommes de terre	15 min	120°C	2	
	Crème, fécule	3 min	100°C	3	

Ma touche perso :