

Trites en Papillotes et ses légumes



Ingrédients :

- 2 belles truites
- 1 citron
- 4 ou 5 tomates
- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron vert
- 1 bouquet de persil
- 1 oignon
- 100 ml de vin blanc
- 200 g d'eau
- Sel et poivre du moulin
- Herbes sauvages ou de Provence
- QS d'ail
- 1 ou 2 courgettes
- Papier papillotes GD



Mettre l'oignon coupé en 4, les poivrons coupés grossièrement et une belle poignée de persil dans le bol du Cook'in.

Mixer **20 sec/vit 8** en ayant mis le panier cuisson inox. Retirer le panier.

Refermer le bol, ajouter 1 bon filet d'huile d'olive et faire revenir **2min/100°/vit 1**.

Ajouter le vin blanc, compléter jusqu'à 1 litre.

Peser le riz directement dans le panier Placer le panier cuisson.

Fermer avec le cuit-vapeur, placer les tomates coupées en 2 sauf 1.

Couper la courgette non épluchée en gros cubes et ajouter autour des tomates.

Sur les tomates, mettre le mélange ail et persil (on peut y ajouter un peu de chapelure).

Saler et poivrer. Placer le plateau vapeur.

Couper le papier papillote suffisamment grand pour pouvoir fermer correctement la papillote.

Mouiller le papier, placer les truites. Couper la dernière tomate en tranches assez fines, le citron aussi.

Mettre 2 demi-tranches de tomates dans le poisson.

Poser 2 tranches entières dessus puis celles de citron.

Arroser d'un léger filet d'huile d'olive, saler et poivrer si possible moulin.

Parsemer d'herbes. Fermer les papillotes correctement. Fermer le cuit-vapeur.

Régler **25 min/120°/vit 2**. Retirer le cuit-vapeur et le riz.

Mixer le jus de cuisson **10 sec/vit 5 + TURBO** plus ou moins selon la texture souhaitée.